
المرشد في الإسعافات الأولية
شرح عربي
شرح إنجليزي
بقلم الطبيب
إيهاب السعيد
طب المنصورة
الطبعة الأولى 2007

بسم الله الرحمن الرحيم

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون"

شـكــر واجــب :-

في البدايه أحب أن أشكر ملهمتي و محبوبتي زوجتي العزيزة د. إيمان لأنها هي التي اقترحت علي أن أقوم بهذا العمل و الكتابة للناس لتعريفهم بالإسعافات الأولية و كيفية إنقاذ الحياه.

و أنا بصراحة عجبني الموضوع هذا لإنه متعلق بمجال عملي كما إنه لا يوجد موضوع أفضل من الحياه لأتحدث فيه كما إنه لا يوجد أفضل من حياة الإنسان لتكون مادة غنية أثري بها كتابي هذا.

كل الموضوعات هنا أنا قمت بكتابتها و قمت بترجمتها و التعديل عليها كما إني أضفت إليها الصور حتى يسهل على حضراتكم جميعا أن تتفهموها جيدا و تتقنوها و تنفذوها إذا احتاج أي فرد إلى مساعدتكم.

فيجب أن نكون جميعا إيجابيين و لا نقف لنشاهد فقط.

و في النهاية أحب أن أهدي حبيبتي و أهدي حضراتكم و أهدي إلى كل أصدقائي و زملائي هذه المادة العلمية المبسطة التي أتمنى من الله عز و جل أن ينفعكم بها و ينفع بها أمة لا إله إلا الله جميعا.

و أحب أن أهدي هذا العمل أيضا لمنتدانا الحبيب عالم الصيادلة

www.ph4world.com

مع شكري ,,,,,,

د. إيـــهـــاب

First aid has been as much a part of the culture as tea. And now both non medical and medical personalities should have an idea about it as it is **LIFE SAVING**; in this book we are going to discuss as much as we can about first aid. We will start with an intro. then go into details.

إن الإسعافات الأولية أصبحت منتشرة كجزء من الثقافة مثل الشاي. و الآن كل من الأطباء و غير الأطباء يجب أن يكون عندهم فكرة عنها لأنها تنقذ الحياة. في هذا الكتاب سوف نناقش كل ما نستطيع عن الإسعافات الأولية . سوف نبدأ بمقدمة ثم ندخل في التفاصيل بإذن الله.

What is first aid? ما هي الإسعافات الأولية؟

First aid is the **initial care** of a suddenly sick or injured person. It is this prompt care and attention **prior to the arrival of the ambulance**.

First aid saves lives.

First aid has limitations, as not everybody is doctor, so **never do** something you're not qualified to do.

الإسعافات الأولية هي العناية الأولية لشخص أصيب أو مرض فجأة. هي العناية و الانتباه العاجل قبل وصول سيارة الإسعاف.

الإسعافات الأولية تنقذ الحياة.

إن للإسعافات الأولية حدود , و لإن ليس كل الناس أطباء فلذلك لا تفعل أي شيء أنت غير كفء لفعله.

The main aims of first aid are:

• To preserve life.
• To protect the casualty from further harm.
• To relieve pain.

الأهداف الأساسية من الإسعافات الأولية هي:-

- **الإبقاء على الحياة.**
- **لكي تحمي الشخص المصاب من أي ضرر آخر.**
- **لتقليل الألم.**

What is a first aider?

A first aider is someone who has undergone a training course in administering first aid and holds a current first aid certificate granted by an organization recognized by the community.

Another definition has established for the condition of necessity , First aider he is the person who is put in a situation of responsibility of someone's life and he has to use his basic first aid knowledge to save him. This means first aider may be you , me , or any one else.

من هو المسعف الأولى؟

المسعف الأولي هو أي شخص الذي قام بالتدرب على طرق الإسعافات الأولية و معه حاليا شهادة بذلك مضمونة بمنظمة معروفة في المجتمع.

تعريف آخر للمسعف الأولي تم وضعه للضرورة , المسعف الأولي هو الشخص الذي وجد نفسه في موضع مسؤلية عن حياة شخص آخر و يجب عليه استخدام معرفته البسيطة في الإسعافات الأولية لإنقاذ هذا الشخص. و هذا يعني إن المسعف الأولي ممكن يكون أنت , أنا , أو أي شخص آخر.

PRINCIPLES OF FIRST AID:- أساسيات الإسعافات الأولية

1- Immediate action:

Quick action is necessary to preserve life. If quick effective first aid is provided, then the casualty has a much better chance of a good recovery. It is important that **quick action does not lead to panic**. Try to remain calm and think your actions through. **A calm and controlled** first aider will give everyone confidence that the event is being handled efficiently and effectively.

1- التصرف الفوري :-

التصرف الفوري مهم لإنقاذ الحياة. لو تم تقديم إسعافات أولية سريعة و مؤثرة فإن المصاب سيكون عنده فرصة أكبر للشفاء. من المهم إن التصرف السريع لا يؤدي إلى رعب . حاول أن تبقى هادئ و فكر في تصرفاتك التي ستفعلها . إن المسعف الأولي الهادئ و المسيطر على نفسه سوف يمنح كل الأشخاص ثقة بأن الموقف يتم علاجه بشكل كفء و عملي.

2- Getting help:

Remember, as an aider, **you are not a doctor**, so you need to get help. To get expert medical assistance, call an **ambulance as early as possible**. If you are attending to a casualty, get a **bystander** to telephone for help. If you are on **your own** you may have to leave the casualty **momentarily** to make a call.

There are **3 important things to remember** when calling for help:
1. State which emergency service you want; Ambulance, Fire, or Police.
2. Stay on the line until connected with the emergency service operator as they will need to talk to you before sending assistance.
3. Give **as much information as you can about the emergency**, including:
   - o **exact address or location**
   - o landmarks
   - o caller’s name

o phone number from where the call is being made
o **what happened - eg. car accident**
o **number and condition of the casualties**

2- طلب المساعدة :-

تذكر , كمسعف , إنك لست طبيبا و لذلك أنت تحتاج المساعدة. لكي تحصل على مساعد طبي خبير اتصل بالإسعاف سريعا بقدر المستطاع. إذا كنت تعالج المصاب أطلب من أحد المشاهدين أن يتصل بالمساعدة. إذا كنت على ملك لك فمن الممكن أن تترك المصاب للحظه لتتصل بالمساعدة.

هناك ثلاثة أشياء مهمة يجب أن تتذكرها و أنت تتصل بالمساعدة :-

1- حدد أي خدمة طارئة تحتاجها :, سيارة إسعاف , سيارة إطفاء أو الشرطة.
2- أبق على الخط حتى يتم توصيلك بمستقبلي الخدمة الطارئة لأنهم سيحتاجون التحدث معك قبل إرسال المساعدة.
3- أعط أكبر قدر من المعلومات على قدر ما تستطيع , متضمنا :-
- العنوان بالتحديد .
- معالم المكان.
- أسم المتصل.
- رقم التليفون الذي تتصل منه.
- ماذا حدث " على سبيل المثال حادث سيارة "
- عدد و حالة المصابين.

3- Reassurance:

The psychological value of **reassurance is as important as the treatment** that you give. A calm approach by the first aider, and keeping the casualty informed of what is happening will also assist in the reassurance process.

3- طمأنة المصابين :-

إن القيمة النفسية لطمأنة المصاب مهمة مثل العلاج الذي تعطيه. التصرف الهادئ من قبل المسعف و إخبار المصاب بما يحدث سوف يساعد أيضا في عملية الطمأنينة.

THE EMERGENCY ACTION PLAN: خطة العناية الطارئة

The emergency action plan consists of Danger, Response, Airway, Breathing and Circulation. These steps are also commonly called **DR-ABC**.

خطة العناية الطارئة تتكون من " الخطر , الاستجابة , منفذ الهواء , التنفس و الدورة الدموية " .

Danger (Hazards, and safety):

Be sure that there is **no threat** in or around the scene. If present, you can either remove the threat or move the causality to a safer place. If the risk can not be removed or the causality is severely injured wait for the medical help.

الخطر " المخاطر و الأمان " :-

تأكد من إنه لا يوجد أي تهديد لحياتك في مكان الحادث أو حوله. إذا وجدت تهديد فيمكنك إزالته أو نقل المصاب لمكان آمن. إذا كان غير ممكن إزالة المخاطر و كان الشخص مصاب إصابة شديدة فانتظر المساعدة الطبية.

Response:

Check the casualty for a response by touching the casualty on the shoulders and asking loudly 'are you all right?' This is known as the **'Touch & Talk' technique**. There is **no need to shake** a casualty to gain a response. A casualty that does not react should be considered unconscious.

There are three levels of consciousness:

fully conscious - the casualty is responsive and alert and aware of time and place.
semi-conscious - the casualty is drowsy or confused.
unconscious - the casualty is unresponsive.

If the casualty does not respond:

- shout for help.
- check the airway.

الاستجابة :-

أختبر استجابة المصاب عن طريق لمسه من كتفه و اسأله بصوت مرتفع " هل أنت بخير ؟" هذا معروف باسم " طريقة اللمس و الكلام" . لا يوجد داعي من رج المصاب لكي تحصل على استجابة. المصاب الذي لا يتفاعل يجب اعتباره فاقد للوعي.

هناك ثلاث مستويات للوعي :-

واعي كاملا :- المصاب يستجيب و واع للمكان و الوقت.

نصف واع :- المصاب نعسان أو مشوش .

غير واع :- المصاب لا يستجيب.

إذا لم يستجيب المصاب :-

- أرفع صوتك و أطلب المساعدة.

- أفحص مدخل الهواء.

Airway:

Ensuring a clear airway is essential to allow the casualty to breathe. Check the airway is **‘open & clear’**.

منفذ الهواء :-

التأكد من أن منفذ دخول الهواء نظيف و فتوح شيء مهم لكي تجعل المصاب يتنفس. أفحص إن منفذ الهواء مفتوح و خال من أي شيء.

To Open Airway:

- Place your hand on the forehead place your fingertips under the point of the casualty’s chin.
- Gently tilt the head back and lift the chin to open the airway.
- Remove any visible foreign bodies.

لكي تفتح منفذ الهواء :-

- ضع يدك على جبهة المصاب و ضع أطراف أصابع يدك الأخرى تحت ذقن المصاب.
- ميل الرأس للخلف و أرفع الذقن للأعلى بلطف لفتح منفذ دخول الهواء.
- قم بإزالة أي جسم غريب تراه.

If Airway Is Obstructed:

- roll casualty onto side (recovery position).
- remove any visible obstruction from the victim’s mouth
  - o remove dislodged or loose dentures
  - o leave well fitting dentures in place

If Airway Is Clear:

- check breathing.

إذا كان منفذ دخول الهواء مسدودا:-

- ضع المصاب على جنبه " وضع الإستشفاء" .
- قم بإزالة أي شيء يسبب الانسداد من فم المريض.
  - قم بإزالة السنة المخلوعة أو الغير مثبتة جيدا.
  - اترك السنة المثبتة جيدا في مكانها.

إذا كان مدخل الهواء سالك أفحص التنفس.

Breathing:

Keep the airway open and check for normal breathing.

- look, listen and feel for no more than 10 seconds for normal breathing
- look to see if the chest rises
- listen for the sound of normal breathing
- feel for air against your cheek

التنفس :-

أبقي مدخل الهواء مفتوح و افحص التنفس الطبيعي.

- **أنظر , استمع , و حس التنفس الطبيعي في أقل من 10 ثواني.**
- **أنظر لترى إذا كان الصدر يرتفع و ينخفض.**
- **استمع لصوت التنفس الطبيعي.**
- **حس هواء الزفير على وجهك.**

If Breathing *Present*:

- **roll into recovery position .**
- **check the casualty's condition and get help if needed.**
- **observe and reassess the casualty for continued breathing regularly.**

إذا كان المصاب يتنفس :-

- **ضعه في وضع الإستشفاء.**
- **افحص حالة المصاب و اطلب المساعدة إذا احتاجت إليها.**
- **راقب و أعد تقييم المصاب بأنه يستمر في التنفس بانتظام.**

If Breathing *Absent*:

- **send or go for help.**
- **open the airway with head tilt and chin lift**
- **close the casualty's nose**
- **give 2 breaths: blow into the casualty's mouth for about 1 second**
- **watch for chest rise with each breath**
- **give second breath (use a shield barrier if one is available)**

If the victim remains unresponsive (no breathing, coughing or moving), check his circulation.

إذا كان المصاب لا يتنفس :-

- **أبعت من يطلب المساعدة أو اذهب أنت.**
- **أفتح منفذ دخول الهواء عن طريق إمالة الرأس و رفع الذقن.**
- **أغلق أنف المصاب.**
- **أعطي المصاب نفسين : أنفخ في فمه لمدة ثانية واحدة.**
- **أنظر على ارتفاع الصدر مع كل نفس.**
- **أعطيه نفس آخر " استخدم مانع بين فمك و فمه إذا كان متوفر"**

إذا ظل المصاب لا يستجيب " لا يتنفس , لا يكح أو يتحرك " قم بفحص الدورة الدموية.

Circulation:

In order to determine if the victim's heart is beating, place two fingertips on his carotid artery, If there is no pulse then the victim's heart is not beating, and you will have to perform chest compressions. " Will be discussed later"

الدورة الدموية :-

لكي تتأكد إن قلب المصاب ينبض قم بوضع طرف إصبعين على شريانه السباتي , إذا لم تحس نبض فإن قلب المصاب لا يعمل و سوف تحتاج لإجراء ضغطات الصدر. " سيتم مناقشتها فيما بعد"

EXAMINATION OF A CASUALTYفحص المصاب

Primary examination:

- Check to see if the casualty is conscious.
- Are there signs of circulation?
- Are there any severe bleeding?
- Try to obtain a history; from a conscious casualty, or from bystanders.

Now you are able to decide on the life-preserving actions of CPR, rescue breaths, and hemorrhage control, if they are required.

الفحص المبدأي :-

- أفحص هل المصاب واع.
- هل علامات الدورة الدموية موجودة؟
- هل هناك أي نزيف حاد؟
- حاول الحصول على معلومات عن الحادث سواء من المصاب الواعي أو من المشاهدين.

الآن أنت قادر على أن تأخذ قرار للإبقاء على الحياة بواسطة التنفس الصناعي " قبلة الحياة " و السيطرة على النزيف إذا كان ذلك ضروريا.

If the casualty is conscious ask three important questions:

What happened?
Where does it hurt the most?
Can you take a deep breath?

These three questions will give you information from the casualty such as can the casualty remember the incident (was the casualty unconscious), what injury is hurting the most, and are there any chest injuries that may affect breathing.

إذا كان المصاب واع أسأل ثلاثة أسئلة مهمة :-

- ماذا حدث؟
- أين أكثر مكان متضرر؟
- هل ممكن أن تأخذ نفس عميق؟

هذه الثلاث أسئلة سوف تعطيك معلومات من الشخص المصاب مثل هل هو يتذكر الحادث " هل كان فاقد للوعي " أي إصابة تؤلمه أكثر , و هل هناك أي إصابة في الصدر التي من الممكن أن تؤثر على التنفس.

Pay attention to (SAMPLE) :

Signs and symptoms.
Allergies.
Previous medical history.
Last time the casualty ate.
E vent - history of injury/illness (what happened, where and when).

كن منتبها إلى :-
الأعراض و العلامات التي تبدو على المصاب.
الحساسية.
الدواء الذي يستخدمه.
آخر مره أكل فيها المصاب.
معلومات عن الإصابة \ المرض " ماذا حدث , أين , و متى"

Observations:

There are five vital observations that should be written down against the time. These observations are:

- **Skin appearance:**
  Look for the color, condition and temperature of the skin.
  - Color - always check the color of skin in the mouth and lips from inside. Red, pink, pale or blue.

  - Condition - Is the skin dry or wet?
  - Temperature - Is the skin warm or cool to touch?

- **Conscious state:**
  Check the casualty for a response by touching the casualty on the shoulders and asking loudly are you all right?
- **Pulse:**
  In an unconscious or ill casualty, the best location to check for a pulse is the neck, the carotid artery. In conscious casualties the radial pulse (wrist) is often the easiest to find. Look for the rate, rhythm and the strength of the pulse.
  - Rate - How many beats per minute?
  adults - 60 to 90 beats per minute
  children - 90 to 120 beats per minute
  infants - 120 to 160 beats per minute
  - Rhythm - Is the pulse regular or irregular?
  - Strength - Is the pulse strong or weak?
- **Respiration:**
  Look for the rate, rhythm and sounds.
  - Rate - How many breaths per minute?
  - Rhythm - Is the breathing regular or irregular?
  - Sounds - Is there gasping, gurgling, wheezing or snoring?
- **Pain:**
  Pain can be one of the most difficult observations to make as every person has a different pain threshold. So always ask open questions such as can you describe your pain to me, not does your pain feel sharp.
  Look for: Provocation, Quality, Region/Radiation, Severity and Time.
  - Provocation - What brought the pain on?
  - Quality - Is the pain sharp, dull, heavy, burning or an ache?
  - Region/Radiation - Where is the pain, and where does it go?

- Time - When did the pain commence?
- Severity.

الملاحظات :-

هناك خمس ملاحظات حيوية التي يجب تدوينها مع مرور الوقت . هذه الملاحظات هي:-

- **مظهر الجلد :-**

أنظر على لون , حالة , و درجة حرارة الجلد.
- اللون :- عادة قم بفحص لون الجلد في الفم و الشفاة من الداخل . أحمر , وردي , شاحب , أو أزرق؟
- حالة الجلد :- هل الجلد جاف أو مبلل؟
- درجة حرارة الجلد :- هل الجلد دافئ أم بارد عند اللمس؟

- **حالة الوعي :-**

أختبر استجابة المصاب عن طريق لمسه من كتفه و اسأله بصوت مرتفع " هل أنت بخير ؟"

- **النبض :-**

إن أفضل موضع لفحص النبض في مصاب مريض أو غير واع هو الرقبة , الشريان السباتي . في المصابين الواعين النبض في الشريان عند الساعد " الريست " يكون هو الأسهل في إحساسه غالبا. أفحص عدد و طبيعة النبضات " منتظمة أو غير منتظمة " و قوتها .
- العدد :- كم عدد النبضات في الدقيقة ؟
البالغين :- 60 – 90 نبضة بالدقيقة.
الأطفال :- 90 – 120 نبضة بالدقيقة.
حديثي الولادة :- 120 – 160 نبضه بالدقيقة.
- هل النبض منتظم أم غير منتظم؟
- هل النبض قوي أم ضعيف؟

- **التنفس :-**

أنظر إلى عدد و طبيعة النفس و إذا كان هناك أي أصوات.
- العدد :- كم عدد الأنفاس في الدقيقة؟
- الطبيعة :- هل التنفس منتظم أم غير منتظم؟
- الأصوات :- هل هناك صوت لهث , غرغرة , تزييئ أو شخير ؟

- **الألم :-**

يعد الألم أصعب شيء في تقييمه لأن كل إنسان له مستوى أدنى للشعور بالألم. و لهذا دائما أسأل أسئلة مفتوحة مثل " هل تستطيع أن تصف ألمك ؟ و لا تقل , هل تشعر بألم حاد؟" .
أنظر إلى ما يحدث الألم , طبيعته , مكانه و المكان الذي ينتقل إليه , درجة الألم ووقت حدوثه.
- ماذا يسبب الشعور بالألم؟
- طبيعة الألم :- هل الألم حاد , مبهم , ثقل , حرقان أو وجع؟
- أين الألم و أين ينتقل؟
- متى بدأ الألم؟
- شدة الألم؟

Secondary examination:

After stabilization, now you have more time to thoroughly examine a conscious casualty by conducting a head-to-toes secondary examination. Start the secondary examination by informing the casualty of what you are going to do and why. Listen carefully to what the casualty tells you while doing the examination.
Examine: Head & Neck, Shoulders, Chest, Limbs, Back & Spines, Abdomen & Pelvis.

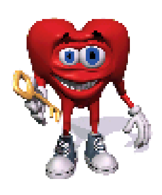
الفحص النهائى :-

بعد استقرار حالة المصاب, الآن لديك الكثير من الوقت لفحص المصاب الواعي عن طريق فحصه من رأسه أصابع قدميه.

أبدأ الفحص النهائي بإخبار المصاب بما ستقوم بفعله و لماذا ستفعله. أستمع جيدا لما سيخبرك به المصاب في أثناء الفحص.

أفحص الرأس و الرقبة , الكتفين و الصدر , الأطراف, الظهر و الفقرات , البطن و الحوض.

First aid " baby under one year "



الإسعافات الأولية لطفل عمره أقل من سنه

There are some very simple things you can do that could make a crucial difference in the first few minutes after an accident.

هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك فعلها و التي من الممكن أن تفعل تغيير كبير في الدقائق الأولى القليلة بعد الحادث

Don't walk by – get involved. If you see someone in need of assistance, don't be a bystander.

لا تسير بل تعالى و تفاعل لو وجدت شخص يحتاج مساعدتك لا تكون مشاهد فقط

Stay calm and assess the situation. Check for danger to yourself and the casualty, then:
أبقى هادئ و قم بتقييم الموقف و تأكد من عدم وجود خطر عليك أو على الشخص المصاب ثم:-

Assess the injured baby (under 1 year old) **قم بتقييم الطفل المصاب "عمره أقل من سنه" كما يلي**

a. Check for a response to see if they are conscious

اختبر استجابة الطفل لكي ترى هل هو واع أو فاقد للوعي -

b. Check that the airway is open (as shown) **تأكد أن منفذ و طريق الهواء مفتوح**

c. Check for breathing. **انظر على التنفس**



Act on your findings. **أبدأ في التصرف بناء على ما وجدته كما يلي**



Injured baby conscious and breathing " طفل مصاب واعي و يتنفس "

1. Treat any injuries, reassure and monitor. **عالج أي إصابة و طمأن الطفل و تابعه**

Baby unconscious and breathing "طفل غير واع و يتنفس"

1. Treat any life threatening injuries عالج أي جرح يهدد حياته

2. Hold in the recovery position (as shown) ضعه في وضع الإستشفاء كما في الصورة



Baby unconscious and not breathing

طفل غير واع و لا يتنفس

1. Send a helper to dial the emergency services. أرسل أي مساعد لك يتصل بالإسعاف

2. Give two rescue breaths (as shown). أعطيه نفسين إنقاذ كما بالصورة

3. Access the circulation by checking for signs of life (i.e. coughing, moving, breathing).

ثم قيم الدورة الدموية عن طريق فحص العلامات الأساسية للحياة "السعال و الحركة و التنفس "

4. If signs of life are present, continue rescue breaths. لو وجدت هذه العلامات أكمل التنفس الصناعي

5. Re-check for circulation every minute. أعد فحص الدورة الدموية كل دقيقه

Baby unconscious, not breathing and no signs of circulation

طفل غير واع و لا يتنفس و لا توجد علامات أن الدورة الدموية جيده



1. Send a helper to dial the emergency services.

أرسل أي مساعد لك يتصل بالإسعاف

2. Start rescue breaths and chest compressions (as shown) at the

ratio of 1 rescue breath to 5 compressions .

ابدأ التنفس الصناعي و الضغط على الصدر كما في الصورة بنسبة 1 تنفس صناعي إلى 5 ضغطات

3. Continue cycle until help arrives. أكمل هذا إلى أن تصل الإسعاف



Rescue breaths التنفس الصناعي

Take a breath and place your lips around the baby's mouth and nose to form a seal. Blow steadily until the chest rises.

خذ نفس ثم ضع شفتيك حول فم الطفل ثم اخرج النفس في فمه بانتظام حتى يرتفع صدره

Chest compressions الضغط على الصدر

With the baby on their back, place your fingertips between the nipple line and press the chest down by one-third of its depth. After every 5-chest compressions give one rescue breath.

و الطفل يرقد على ظهره , ضع أطراف أصابعك بين حلمتي صدره واضغط الصدر لأسفل بمقدار ثلث عمق الصدر . و بعد كل 5 ضغطات على الصدر أعطي الطفل نفس واحد صناعي.

Recovery Position وضع الإستشفاء

If a baby is unconscious but breathing, hold them in the recovery position as shown.

لو الطفل غير واع و لكن يتنفس ضعه في وضع الإستشفاء كما بالصورة الأولى



Choking الاختناق

A baby may easily choke on food or small objects in the mouth; you need to act quickly to clear any obstruction.

من السهل أن يختنق الطفل من الطعام أو وضعه للأشياء الصغيره في فمه و يجب عليك أن تتصرف بسرعة لإزالة أي انسداد في منفذ الهواء

Lay the baby face down along your forearm, with their head low and support their back and head. Give up to five back slaps (as shown).

ضع الطفل على يدك و رأسه تنظر للأرض ومنخفضة قليلا و اضرب على ظهر الطفل 5 مرات كما بالصورة

Check their mouth, remove any obstructions with your fingertips.

افحص فمه و قم بإزالة أي انسداد بطرف إصبعك



If these fail try chest thrusts. Turn the baby on to their back and using two fingers, push inwards and upwards on the breastbone below the nipple line.

لو فشل ذلك جرب الضغط على الصدر كما يلي اجعل الطفل ينام على ظهره واستخدم إصبعين فقط واضغط بهما للداخل و لأعلى على عظمة القص تحت الخط الواصل بين الحلمتين كما في الصورة

Perform 5 chest thrusts and then check the mouth. **اضغط 5 ضغطات ثم بعد ذلك افحص فم الطفل**

If the obstruction is still not cleared repeat the sequence up to three times. **لو مازال الانسداد موجود كرر العملية لحد 3 مرات**

If the obstruction is still not cleared, call the emergency services, taking the baby with you.

و لو استمر الانسداد اتصل بالإسعاف و خذ الطفل معك

Continue until help arrives or the baby becomes unconscious. If they lose consciousness, be prepared to begin rescue breaths and chest compressions.

استمر إلى أن تصل الإسعاف أو يفقد الطفل وعيه

وإذا فقد الطفل الوعي استعد لأن تبدأ التنفس الصناعي و الضغط على الصدر

First aid " Child " الإسعافات الأولية لطفل

There are some very simple things you can do that could make a crucial difference in the first few minutes after an accident.

هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك فعلها و التي من الممكن أن تفعل تغيير كبير في الدقائق الأولى القليلة بعد الحادث

Don't walk by – get involved. If you see someone in need of assistance, don't be a bystander.

لا تسير بل تعالى و تفاعل لو وجدت شخص يحتاج مساعدتك لا تكون مشاهد فقط

Stay calm and assess the situation. Check for danger to yourself and the casualty, then:
أبقى هادئ و قم بتقييم الموقف و تأكد من عدم وجود خطر عليك أو على الشخص المصاب ثم:-

Assess the injured baby (1-7 year) قم بتقييم الطفل المصاب "عمره من 1- 7 سنه" كما يلي

a. Check for a response to see if they are conscious اختبر استجابة الطفل لكي ترى هل هو واع أو فاقد للوعي -

b. Check that the airway is open (as shown) تأكد أن منفذ و طريق الهواء مفتوح

c. Check for breathing. انظر على التنفس

Act on your findings. أبدأ في التصرف بناء على ما وجدته كما يلي

Injured baby conscious and breathing "طفل مصاب واعي و يتنفس "

1. Treat any injuries, reassure and monitor. عالج أي إصابة و طمأن الطفل و تابعه



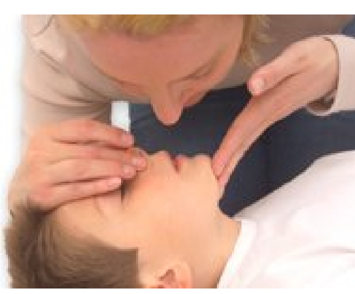
ehab267@hotmail.com

Baby unconscious and breathing " طفل غير واع و يتنفس "

1. Treat any life threatening injuries عالج أي جرح يهدد حياته



2. Hold in the recovery position (as shown) ضعه في وضع الإستشفاء كما في الصورة



Baby unconscious and not breathing" طفل غير واع و لا يتنفس"

1. Send a helper to dial the emergency services. أرسل أي مساعد لك يتصل بالإسعاف

2. Give two rescue breaths (as shown). أعطيه نفسين إنقاذ كما بالصورة

3. Access the circulation by checking for signs of life (i.e. coughing, moving, breathing).

قيم الدورة الدموية عن طريق فحص العلامات الأساسية للحياة "السعال و الحركة و التنفس " ثم

4. If signs of life are present, continue rescue breaths. لو وجدت هذه العلامات أكمل التنفس الصناعي

5. Re-check for circulation every minute. أعد فحص الدورة الدموية كل دقيقه

Baby unconscious, not breathing and no signs of circulation طفل غير واع و لا يتنفس و لا توجد علامات أن الدورة الدموية جيده



1. Send a helper to dial the emergency services. أرسل أي مساعد لك يتصل بالإسعاف

2. Start rescue breaths and chest compressions (as shown) at the ratio of 1 rescue breath to 5 compressions .

ابدأ التنفس الصناعي و الضغط على الصدر كما في الصورة بنسبة 1 تنفس صناعي إلى 5 ضغطات

3. Continue cycle until help arrives. أكمل هذا إلى أن تصل الإسعاف



Rescue breaths التنفس الصناعي

Pinch the child's nose, tilt the head back, place your mouth over their mouth and, by blowing steadily, give two rescue breaths.

أجذب أنف الطفل و ميل رأسه للخلف ثم خذ نفس ثم ضع شفتيك حول فم الطفل ثم اخرج النفس في فمه بانتظام وأفعل ذلك مرتين

Chest compressions الضغط على الصدر

Place your hands on the breastbone as shown and press down one third (4-5cm) of the depth of the chest. After every 5-chest compressions give one breath.

و الطفل يرقد على ظهره , ضع يديك على عظمة القص واضغط الصدر لأسفل بمقدار ثلث عمق الصدر . و بعد كل 5 ضغطات على الصدر أعطي الطفل نفس واحد صناعي

Recovery Position وضع الإستشفاء

If a baby is unconscious but breathing, hold them in the recovery position as shown.

لو الطفل غير واع و لكن يتنفس ضعه في وضع الإستشفاء كما بالصورة الأولى

Choking الاختناق

A baby may easily choke; you need to act quickly to clear any obstruction.
من السهل أن يختنق الطفل و يجب عليك أن تتصرف بسرعة لإزالة أي انسداد في منفذ الهواء

If the child is breathing, encourage them to cough as this may clear the obstruction

لو كان الطفل يتنفس أجعله يكح لإن هذا من الممكن أن يزيل الانسداد

If this fails carry out back slaps. Bend the child well forwards and give up to five back slaps between the shoulder blades. Check their mouth.

لو فشل هذا قم بخبط الطفل براحة يدك على ظهره . أثني الطفل للأمام و أخبطه 5 خبطات على ظهره بين بوز عظمتي الكتف ثم افحص فمه

If these fail try chest thrusts. Stand or kneel behind the child, place a fist against the lower

half of the breastbone. Grasp the fist with your other hand and pull sharply inwards and upwards. Give up to 5 chest thrusts, stop if the obstruction clears.

لو فشل هذا ابدأ الضغط على الصدر . قف أو أركع خلف الطفل وضع قبضة يدك على النصف السفلي من عظمة القص. ثم أجذب قبضة يدك بيدك الأخرى نحو الداخل و لأعلى . أفعل ذلك خمس مرات و توقف إذا زال الانسداد



If chest thrusts fail, try abdominal thrusts. Put your arms around the child's upper abdomen, making sure that they are bending well forwards.

Place your fist between the naval and the bottom of the breastbone and grasp it with your other hand. Pull upwards and inwards up to five times (as shown).

لو فشل الضغط على الصدر قم بتجريب الضغط على البطن : ضع ذراعيك حول بطن الطفل و تأكد من إنه مثني جيدا للأمام ثم ضع قبضة يدك بين السرة و عظمة القص و قم بسحبها باليد الأخرى للداخل و للأعلى خمس مرات

If the obstruction is still not cleared repeat the sequence of back slaps, chest thrusts and abdominal thrusts, up to three times.

لو الانسداد استمر كرر الترتيب " خبطات على الظهر - الضغط على الصدر و الضغط على البطن حتى ثلاث مرات " ثم افحص الفم

If the obstruction is still not cleared, call the emergency services.

لو استمر الأمر اتصل بالإسعاف

Continue until help arrives or the baby becomes unconscious. If they lose consciousness, be prepared to begin rescue breaths and chest compressions.

استمر إلى أن تصل الإسعاف أو يفقد الطفل وعيه

وإذا فقد الطفل الوعي استعد لأن تبدأ التنفس الصناعي و الضغط على الصدر

First aid " Adult " الإسعافات الأولية لشخص بالغ

There are some very simple things you can do that could make a crucial difference in the first few minutes after an accident.

هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك فعلها و التي من الممكن أن تفعل تغيير كبير في الدقائق الأولى القليلة بعد الحادث

Don't walk by – get involved. If you see someone in need of assistance, don't be a bystander.

لو وجدت شخص يحتاج مساعدتك لا تكون مشاهد فقط لا تسير بل تعالى و تفاعل

Stay calm and assess the situation. Check for danger to yourself and the casualty, then:
أبقى هادئ و قم بتقييم الموقف و تأكد من عدم وجود خطر عليك أو على الشخص المصاب ثم-:

Assess the injured person **قم بتقييم الشخص المصاب كما يلي**

a. Check for a response to see if they are conscious **اختبر استجابة الشخص لكي ترى هل هو واع أو فاقد للوعي-**

b. Check that the airway is open (as shown) **تأكد أن منفذ و طريق الهواء مفتوح**

c. Check for breathing. **انظر على التنفس**

Act on your findings. **أبدأ في التصرف بناء على ما وجدته كما يلي**

Injured person conscious and breathing "شخص مصاب واعي و يتنفس "

1. Treat any injuries, reassure and monitor. **عالج أي إصابة و طمأن الشخص و تابعه**



Injured person unconscious and breathing "شخص غير واع و يتنفس "

1. Treat any life threatening injuries عالج أي جرح يهدد حياته



2. Hold in the recovery position (as shown) ضعه في وضع الإستشفاء كما الصورة في



Injured person (adult) unconscious and not breathing " شخص غير واع و لا يتنفس "

1. Give two rescue breaths (as shown). أعطيه نفسين إنقاذ كما بالصورة

2.Access the circulation by checking for signs of life (i.e. coughing, moving, breathing).

ثم قيم الدورة الدموية عن طريق فحص العلامات الأساسية للحياة "السعال و الحركة و التنفس "

3. If signs of life are present, continue rescue breaths (about 10 breaths per minute). لو وجدت هذه العلامات أكمل التنفس الصناعي (10 أنفاس في الدقيقة)

4. Re-check for circulation every minute. أعد فحص الدورة الدموية كل دقيقه

Injured person unconscious, not breathing and no signs of circulation

شخص غير واع و لا يتنفس و لا توجد علامات أن الدورة الدموية جيده



1. Start rescue breaths and chest compressions (as shown) at the ratio of 2 rescue breath to 15 compressions .
ابدأ التنفس الصناعي و الضغط على الصدر بنسبة 2 تنفس صناعي إلى 15 ضغطات كما في الصورة

2. Continue cycle until help arrives. أكمل هذا إلى أن تصل الإسعاف



Rescue breaths التنفس الصناعي

Pinch the person's nose, tilt the head back, place your mouth over their mouth and, by blowing steadily, give two rescue breaths.

أجذب أنف الشخص و ميل رأسه للخلف ثم خذ نفس ثم ضع شفتيك حول فم الطفل ثم اخرج النفس في فمه بانتظام وأفعل مرتين ذلك

Chest compressions الضغط على الصدر

Place your hands on the breastbone as shown and press down one third (4-5cm) of the depth of the chest. After every 15-chest compressions give 2 breaths.

و الشخص يرقد على ظهره , ضع يديك على عظمة القص واضغط الصدر لأسفل بمقدار ثلث عمق الصدر . و بعد كل 15 ضغطات على الصدر أعطي الشخص 2 نفس صناعي

Recovery Position وضع الإستشفاء

If an adult is unconscious but breathing, hold them in the recovery position as shown.

لو الشخص البالغ غير واع و لكن يتنفس ضعه في وضع الإستشفاء كما بالصورة الأولى

Choking الاختناق

If an adult is choking you need to act quickly.
لو اختنق شخص بالغ يجب عليك أن تتصرف بسرعة لإزالة أي انسداد في منفذ الهواء

Encourage them to cough and remove any obvious obstructions.

حثه على السعال و قم بإزالة أي شيء تراه يسد مدخل الهواء

If this fails carry out back slaps. Bend the person well forwards and give up to five back slaps between the shoulder blades.

Check their mouth.
لو فشل هذا قم بخبط الشخص براحة يدك على ظهره . أثني الشخص للأمام و أخبطه 5 خبطات على ظهره بين بوز عظمتي الكتف ثم افحص فمه

If these fail try abdominal thrusts. Stand behind them, place your clenched fist, with thumb side in, over the upper abdomen just below the ribs, grasp your fist and pull inwards and upwards up to 5 times.

لو فشل هذا ابدأ الضغط على البطن . قف خلف الشخص وضع قبضة يدك و الإبهام للداخل على أعلى البطن تحت الضلوع مباشرة. ثم أجذب قبضة يدك بيدك الأخرى نحو الداخل و لأعلى . أفعل ذلك خمس مرات و توقف إذا زال الانسداد

Re-check their mouth.

أعد فحص الفم



If the obstruction is still not cleared repeat the sequence of back slaps, and abdominal thrusts, up to three times.

لو الانسداد استمر كرر الترتيب " خبطات على الظهر - الضغط على البطن " ثلاث مرات ثم افحص الفم بعد كل خطوه

If the obstruction is still not cleared, call the emergency services.

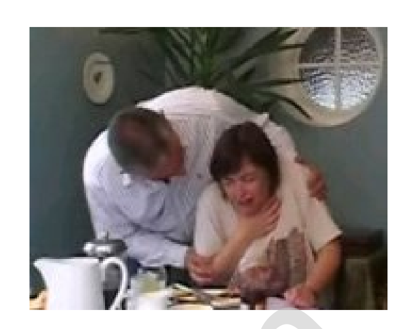
لو استمر الأمر اتصل بالإسعاف

Continue until help arrives or the person becomes unconscious. If they lose consciousness, be prepared to begin rescue breaths and chest compressions.

استمر إلى أن تصل الإسعاف أو يفقد الشخص وعيه

وإذا فقد الشخص الوعي استعد لأن تبدأ التنفس الصناعي و الضغط على الصدر

Choking " الاختناق "



Firstly, encourage coughing. If this doesn't work, give 5 sharp backslaps. If this fails, perform up to 5 abdominal thrusts. Alternate between back slaps and abdominal thrusts.

If this fails, call an ambulance.



الشرح العربي

أولا أجعل الشخص يكح.

لو هذا لم ينفع قم بالضرب على ظهره 5 ضربات حادة مستخدما



راحة اليد.

و لو فشل ذلك قم بالضغط على بطنه و أنت تقف خلفه ضغطا قويا 5 مرات.

و قم بالتبديل بين خبطات الظهر و الضغط على البطن.



و لو فشل ذلك اتصل بالإسعاف.





What to do in a road accident ماذا تفعل في حادث طريق

1. Stop! You can help

Knowing just a few basics could help keep someone alive until an ambulance arrives.

2. Stay safe and keep calm

Assess the situation: what are the dangers? (These might be traffic, leaking petrol, broken glass etc).
Make sure you stay safe: keep off the road. If you need to stop approaching cars, signal to them from the pavement.
If you are in a car and you come across an accident, first park safely and turn off the engine before you get out to help. Use a hazard triangle if necessary.
Get help from bystanders.

3.Check airway

If it is safe to approach the injured person, do so, but don't move them.
Check for a response – talk to them and tap them gently.

If there's no response, shout for help.
Check their airway: put your hand on their forehead and gently tilt their head back.
Remove any obstruction from their mouth such as dentures or chewing gum.
Gently lift their chin with two fingers.
Check if they're breathing by listening and feeling for breath on your cheek. See if their chest is moving up and down.
If they're not breathing, you will need to breathe air into their lungs and pump it around their body for them. See how to resuscitate for diagram and instructions.

4.Stop bleeding

Severe bleeding can cause shock so it's important to stop the blood if you can.
Use a piece of clean cloth and press on the wound, raising the wound as you do so. Use a dressing if you have one.
If the person is in the car and you can treat them there, do so. Do not move them unnecessarily.
If they go into shock, loosen tight clothing and keep them warm. Lie them down and raise their legs.

5.Call 999

Do this as soon as you can or get someone else to do it while you deal with an injured person.

You will need to tell the emergency services:

Where you are
What has happened (describe the accident)
How many people are injured
Whether they are breathing or bleeding.
The operator will talk you through what to do while you wait for an ambulance to arrive.

****

****

الشرح العربي

ماذا تفعل في حادث طريق

1- توقفْ! أنت تستطيع المساعدة

معرفة بعض الأساسيات يُمْكِنُ أنْ تُساعدَ على إبْقاء شخص على قيد الحياه حتى تَصلْ سيارةَ الإسعاف.

2- ابق آمناً وهادئْ

قيّمْ الحالةَ: ما الأخطار؟ (قدْ يَكُونُ سير المرور، تسربُ بنزيناً، كَسرَ زجاجاً الخ.(
تأكّدْك تَبْقى آمناً: يُبعدُ عن الطريقُ. إذا احتجت توقف السيارات القادمة شاور لها من علي الرصيف
إذا أنت في سيارة وأنت تُصادفُ حادثاً، توقف أولا بسلامة وتَطفئ المحرّكَ قبل أن تَخْرجُ للمُسَاعَدَة. استعمال مثلث الخطر إذا كان ضروريا.
أطلب مساعدة المتفرجين.

3- أفحص منفذ دخول الهواء

لو كان آمنا أن تصل إلى الشخص المصاب أفعل ذلك و لكن لا تحركه

اختبر الإستجابه ـ تحدث معه و عينه بلطف.

لو لم يوجد أي استجابة , أطلب المساعدة.

أفحص مدخل الهواء : ضع يدك على جبينه و ميل رأسه للخلف برفق

قم بإزالة أي شيء في فمه مثل طاقم الأسنان أو قطعة اللبان.

برفق أرفع ذقنه بإصبعين.

تأكد من إنه يتنفس عن طريق سمع و إحساس النفس على خدك و انظر إذا كان صدره يتحرك للأعلى و الأسفل

لو كان لا يتنفس سوف تحتاج بأن تبدأ التنفس الصناعي " أنظر موضوع إنقاذ فاقد الوعي"

4- أوقف النزيف

النزيف الشديد ممكن أن يسبب صدمه و لذلك إنه من لأهمية أن توقف النزيف لو تستطيع.
استخدم قطعه من القماش النظيف واضغط على الجرح و أرفع الجرح أعلى من مستوى القلب "لو كان في يده مثلا " استعمل ضمادة إذا كان معك واحده.

لو كان الشخص المصاب في السيارة و أنت لا تستطيع أن تساعده أفعل الأتي

لا تحركه إذا كان ذلك غير ضروريا

لو حدث له صدمه قم بفك الملابس الضيقة و أبقيه دافئ و ضعه على الأرض و ارفع رجليه عاليا.

5- اتصل بالإسعاف.



أفعل ذلك مبكرا قدر استطاعتك أو أجعل أحد غيرك يفعل ذلك في أثناء قيامك بالتعامل مع الشخص المصاب.

سوف تحتاج أن تخبر الإسعاف بالتالي:

مكان الحادث

ماذا حدث

عدد الأشخاص المصابين

لو كانوا يتنفسون أو ينزفون أو أي شيء

المتحدث معك سيخبرك ماذا تفعل في أثناء انتظارك وصول سيارة الإسعاف

Fever الحمى

Normal body temperature is ranging between 36.6 to 37.2 c

Any increase in the body temperature may be controlled as follow:-

Tell the fevered person to have cold shower or u can make cold fomentations for him in areas reach in blood supply as axilla and groin BUT not on the forehead as this is useless and time wasting as this area not reach in blood supply

Then he has to receive any antipyretic to decrease the temperature

Taking aspirin or acetaminophen (Tylenol, Excedrin) will usually reduce a fever in adults.

It's better to decrease protein containing diet.

Get medical help in these cases:

If the child is 3 months or younger
If the child has a temperature of 39.4 c
If the adult has a temperature of at least 39.4 c or a ;temperature of 38.3 c that persists for longer than 3 days
If severe headache, stiff neck, swelling of the throat or (mental confusion accompanies the fever)

If you see unusual rashes or bite marks
If there are no apparent signs or symptoms except a :temperature of 38.3 c that lasts more than 3 days or a low fever that lasts for several weeks

الشرح العربي

درجة حرارة الجسم الطبيعية تتراوح بين 36.6 و 37.2 درجه سيليزيه

أي ارتفاع في درجة حرارة الجسم من الممكن السيطرة عليه كما يلي

أجعل الشخص ذو درجة الحرارة المرتفعة أن يأخذ دش بارد " ماء الصنبور " أو من الممكن أن تقوم أنت بعمل كمادات باردة على الأماكن الغنية بتدفق الدم إليها مثل تحت الإبط و على الأفخاذ عند منطقة التقاء الأفخاذ مع الجسم و لكن لا تقوم بعمل كمادت على الجبهة لإن ذلك عديم الفائدة و مضيعه للوقت لإن هذه المنطقة ليست غنية بتدفق الدم إليها

ثم بعد ذلك يمكن للشخص أن يتلقى أي خافضات للحرارة مثل الأسيتومينوفين " ابيمول و تيلينول و إكسيدرين " أ, أسبرين غالبا سوف تخفض الحرارة في البالغين

من الأفضل تقليل الطعام الذي يحتوي على بروتين في أثناء فترة الحمى

أطلب المساعدة الطبيه في هذه الحالات

لو كان الطفل عمره 3 شهور أو أقل

لو كانت درجة حرارة الطفل 39.4 درجه سيليزيه

لو كان الشخص البالغ حرارته 39.4 درجه على الأقل أو كانت 38.3 درجه التي تستمر أكثر من 3 أيام

صداع شديد , تصلب بالرقبة , ورم في الحلق أو تشويش عقلي يرافق الحمى

لو وجدت طفح جلدي أو علامات عض

لو لم يوجد أي علامات ظاهره ماعدا درجة الحرارة 38.3 درجه سيليزيه التي تستمر أكثر من 3 أيام أو ارتفاع طفيف في درجة الحرارة الذي يستمر لعدة أسابيع



Heat Exhaustion الإنـهاك الحراري

Symptoms: **Pale, clammy skin, profuse perspiration, weakness, headache, possibly cramps.**

Treatment: **Rest, cool atmosphere, cool water by mouth if conscious, elevate his feet. In case of heat cramp, exert firm pressure on cramped muscle (usually abdomen or legs)**



الشرح العربي

الأعراض

جلد شاحب لزج

عرق غزير

صداع و شد عضلي ممكن أن يحدث

العلاج

الراحة في جو بارد

يشرب لمصاب ماء بارد لو كان واع.

أرفع رجليه كما بالصورة.

في حالة حدوث تشنج حراري قم بعمل ضغط قوي على العضلات المشدودة (عادة تكون البطن و الأرجل)

Heat Cramps التشنج الحراري

Heat cramps are painful, involuntary muscle spasms usually occurring during heavy exercise in hot environments.

Inadequate fluid intake often contributes to this problem.

The spasms may be more intense and more prolonged than typical nocturnal leg cramps.

Muscles most often affected include the calves, arms, abdomen and back, although the cramps may involve any muscle group involved in the exercise.

If you suspect heat cramps:

Rest briefly; cool down.
Drink water or an electrolyte-containing sports drink.
Practice gentle, range of motion stretching and gentle massage of the affected muscle group.
Don't take salt tablets.

الشرح العربي

التشنجات الحرارية هي تقلص مؤلم غير إرادي عادة يحدث أثناء التدريب الشديد في بيئه حارة.

تلقي كميه غير كافيه من السوائل عادة يكون سبب هذه المشكلة

التقلصات ممكن أن تكون أكثر شده , أطول بكثير من التقلصات التي تحدث في الرجل مساء

العضلات التي غالبا ما تتأثر هي عضلة السمانة في الرجل و عضلات الذراع و البطن و الظهر و مع ذلك فإن التقلص من الممكن أن يحدث في أي مجموعة عضلات اشتركت في التمرين

إذا توقعت تشنج حراري

استرح قليلا و اجعل جسمك يبرد

اشرب ماء أو مشروب رياضي يحتوي على الأملاح

تمرن على مدى حركه برفق و كذلك تمرينات الإطالة و قم بتدليك العضلات المصابة برفق

لا تتناول حبوب ملح

Heatstroke " ضربة شمس "

Symptoms: High temperature (as high as 108–112°F/42–44°C), hot dry skin, rapid pulse, possibly unconsciousness.

Treatment: Immediately undress victim and sponge with or immerse in cool water or wrap in water-soaked sheets. Use fan or air conditioner.

الشرح العربي

الأعراض -: ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى " 42 - 44 " درجه سيليزيه

الجلد يكون ساخن و جاف

النبض يكون سريع

و من الممكن أن يكون الشخص فاقد للوعي

العلاج -: في الحال قم بإزالة الملابس و قم بعمل كمادات مياه باردة أو ضعه كله في ماء بارد أو قم بلفه في غطاء كان مغمور في الماء.

استخدم مراوح أو مكيفات في الغرفة التي بها المصاب.

Hypothermia انخفاض حرارة الجسم

To care for someone with hypothermia: -

Move the person out of the cold. If going indoors is not possible, protect the person from the wind, cover his or her head and insulate his or her body from the cold ground.
Remove wet clothing. Replace it with warm, dry covering.
Call for emergency medical assistance.

While waiting for help to arrive, monitor the person's breathing and pulse. If either has stopped or seems dangerously slow or shallow begin cardiopulmonary resuscitation If emergency care is not available, warm the person with a bath of 37.7 to 40.5 C . The water should be warm to the touch but not hot. If this isn't possible, try to insulate the person by sharing body heat.
Do not give the person alcohol. Offer warm nonalcoholic drinks unless he or she is vomiting.

الشرح العربي

للعناية بشخص يعاني من انخفاض درجة حرارة جسمه قم بالآتي-:

أنقل الشخص من البرد. إذا كان دخوله المنزل غير متاح فقم بحمايته من الرياح , قم بتغطية رأسه و أعزل جسمه عن الأرض الباردة

قم بإزالة الملابس المبللة و استبدلها بأغطية جافه دافئة

اتصل بالإسعاف

في أثناء انتظارك للإسعاف تابع تنفس و نبض الشخص و إذا توقف أحدهما أو كان بطيء , أبدأ إعادة إحياء القلب و الرئة بالتنفس الصناعي و الضغط على الصدر .

إذا لم تكن الرعاية الطارئة متاحة فقم بتدفئة الشخص بحمام " دش " 37.7 - 40.5 درجه سيليزيه . الماء يجب أن يكون دافئ و ليس ساخن. و إذا كان ذلك غير ممكن فحاول عزل الشخص عن طريق مشاركة حرارة الجسم

لا تعطيه كحول . أعطيه فقط مشروبات غير كحوليه دافئة إلا إذا كان يقيئ .

Burns " الحروق "

Pour lots of cold water on the burn for at least 10 minutes. Cover the burn with a sterile dressing - cling film will do.

Phone an ambulance if necessary.

Remember; cool the burn with cold liquid, cover it and call 999



الشرح العربي

ضع الحرق تحت الماء البارد " ماء الصنبور " لمده لا تقل عن 10 دقائق.

قم بتغطية الحرق بغيار نظيف "مثل البلاستيك الشفاف."

قم بالاتصال بالإسعاف لو كان ذلك ضروريا.

تذكر : برد الجرح بالسوائل , غطي الجرح , اتصل بالإسعاف.

Sun burns حروق الشمس

If you got burned by the sun , Cool the affected area with clean towels, cloths or gauze dipped in cool water or take a cool bath or shower.
Take aspirin, acetaminophen, ibuprofen or naproxen sodium for pain and/or headache and to reduce fever.

Note: Do not give aspirin or any medication that has salicylates to anyone 19 years of age or younger unless a doctor tells you to.
Use an over-the-counter topical steroid cream if the pain lasts.

Note :- Don't use steroids in children without prescription as it has alot of harmful effects on all body systems.
Rest in a cool, quiet room. Find a comfortable position.
Drink plenty of water.
Don't use local anesthetic creams or sprays that numb pain such as Benzocaine or Lidocaine. If you must use them, only use a little because they cause allergic reactions in some people.
Put sunscreen on and cover sunburned skin when you go in the sun again so you don't get burned more.

Prevention

Avoid the sun's rays between the hours of 10:00 a.m. and 4:00 p.m.
Protect your skin. Use sun block with a sun protection factor (SPF) of 15 or more when exposed to the sun.

The lighter your skin, the higher the SPF number should be. To work well, sunscreen should be put on 15 to 30 minutes before you are in the sun, every hour to hour and a half you stay in the sun and after swimming. You can buy makeup with sunscreen, too.
Wear muted colors such as tan. Bright colors and white reflect the sun onto the face. Some clothing has sunscreen protection.
Wear a wide-brimmed hat.
Wear sunglasses that absorb at least 90% of UV rays . Labels on sunglasses tell you this.



إذا تعرضت إلى حرق الشمس قم بتبريد المنطقة المصابة بفوطه نظيفة أو قماشه أو شاشه مغموسة في ماء بارد أو خذ حمام أو دش بارد

تناول أسبرين , أسيتومينوفين , بروفين أو نابروكسين صوديوم لإزالة الألم أو الصداع و كذلك لتقليل الحمى

ملحوظة -: لا تعطي أسبرين أو أي دواء يحتوي على حمض السلسليك لأي شخص عمره 19 عاما أو أقل إلا بوصف الطبيب

استخدم أي كريم موضعي على الحرق به نسبة كورتيزون بسيطة من الأدوية التي لا تحتاج وصف الطبيب إذا استمر الألم

ملحوظة -: لا تستخدم أي كورتيزون للأطفال إلا بوصف الطبيب لإن له كثيرا من الأعراض الجانية التي تؤثر على كل أجهزة الجسم

استرح في غرفه باردة هادئة . وأختار وضع مريح لك

اشرب كميه كبيرة من الماء

لا تستخدم كريمات مخدره موضعيه التي تخدر الألم مثل البينزوكين أو الليدوكين . لو كان حتميا أن تستخدمهم فقط استخدم القليل لأنهم يسببون حساسية في بعض الناس

ضع كريم واق من الشمس عندما تخرج في الشمس مره أخرى حتى لا تحترق ثانية

الوقاية

تجنب أشعة الشمس بين الساعة العاشرة صباحا و الرابعه مساء

قم بحماية جلدك باستخدام كريم واق ضد الشمس به عامل وقاية 15 أو أكثر عندما تتعرض للشمس

كلما كان جلدك رقيق كلما زاد عامل الوقاية من الشمس

لكي تعمل واقيات الشمس من المفروض أن تضعها من 15 - 30 دقيقه قبل أن تخرج في الشمس كل ساعه أو ساعه و نصف تجلس في الشمس أو تعوم

يمكنك أيضا شراء ماكياج به واق من الشمس أيضا

ألبس ألوان قاتمة مثل الأسمر . الألوان الفاتحة و الأبيض تعكس الشمس على الوجه. بعض الملابس بها واق ضد أشعة الشمس

ارتدي قبعة ذات حافة عريضة

قم بارتداء نظارات شمس التي تمتص أزيد من 90 % من الأشعة فوق البنفسجية الضارة " العلامة التجارية على النظارة تخبرك ذلك"

Chemical Burns الحروق الكيميائية

If a chemical burns the skin:

Remove the cause of the burn by flushing the chemicals off the skin surface with cool, running water for 20 minutes ;or more. If the burning chemical is a powder like substance 5such as lime, brush it off the skin before flushing.

Remove clothing or jewelry that has been contaminated by the chemical.

Wrap the burned area with a dry, sterile dressing or a clean cloth.

Rinse the burn again for several more minutes if the victim complains of increased burning after the initial washing.

Minor chemical burns usually heal without further treatment.

&Seek emergency medical assistance if:

The victim has symptoms of shock, such as fainting, pale complexion or breathing in a notably shallow fashion

The chemical burned through the first layer of skin and the ;resulting second-degree burn covers an area more than 2 to 3 inches in diameter

:The chemical burn occurred on the eye, hands, feet, face, !groin, buttocks or a major joint

If you are unsure whether a substance is toxic, call the poison control center.

الشرح العربي

إذا حرقت ماده كيماوية الجلد-:

قم بإزالة سبب الحرق عن طريق تنظيف المادة الكيماوية من على الجلد باستخدام مياه جاريه باردة " ماء الصنبور " لمدة 20 دقيقه أو أكثر . إذا كانت المادة الحارقة على هيئة بودره مثل الجير الحي قم بإزالتها من على الجلد قبل استخدام الماء.

قم بخلع الملابس أو الحلي التي أصابها المادة الكيميائية

قم بلف المنطقة المحروقة بغيار جاف معقم أو قطعة قماش نظيفة

قم بشطف الحرق مرة أخرى إذا اشتكى المصاب من زيادة حدة الحرق بعد الغسيل الأول.

الحروق الكيميائية البسيطة عادة تشفى من غير علاج آخر زيادة

أطلب المساعدة الطبيه الطارئه إذا

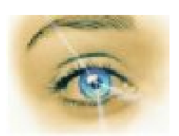
لو المصاب عنده أعراض الصدمة مثل الإغماء , الشحوب أو يتنفس أنفاس ضحلة غير عميقة

المادة الكيميائية حرقت الطبقة الأولى للجلد و تسببت في حرق من الدرجة الثانية يغطي مساحه قطرها من 2 - 3 بوصات أو أكثر

الحرق الكيميائي حدث في العين , اليدين , القدمين , منطقة الأعضاء التناسلية , المقعدة أو مفصل رئيسي

لو إنك غير متأكد إن هذه المادة سامه قم بطلب مركز السيطرة على السموم.

Chemical Splash طرطشة المادة الكيماوية



If a chemical splashes into the eye:

Flush the eye with water immediately.
Flushing will dilute the chemical. Use any source of clean drinking water. It is more important to begin flushing than it is to find sterile water.
Continue to flush the eye for at least 20 minutes, particularly if the eye is exposed to household cleaners that contain ammonia.

Seek emergency medical assistance if
symptoms such as pain, burning or visual blurring persist.
Follow any special directions on the chemical label.

Some chemical splashes should be evaluated by a physician even if they do not cause symptoms.



الشرح العربي

إذا طرطش ماده كيماوية في العين :-

اغسل العين بالماء في الحال

الغسيل سوف يخفف المادة الكيماوية . استخدم أي مصدر من مصادر مياه الشرب النظيفة. من المهم أن تبدأ الغسيل أكثر من أن تجد ماء معقم

أكمل غسيل العين لمده 20 دقيقه على الأقل خاصة إذا تعرضت العين لمنظفات المنزل التي تحتوي على الأمونيا

أطلب المساعدة الطبيه الطارئه إذا:-

استمرت الأعراض مثل الألم أو الحرقان أو زغللة العين.

اتبع أي تعليمات خاصة مكتوبة على العلامة الموضوعة على المادة الكيميائية

ملحوظة :- بعض الطرطشه الكيماوية يجب أن يقيمها الطبيب حتى و إن لم يكن لها أعراض.

Shock الصدمة

Symptoms:

Pale (or bluish) skin (in victim with dark skin examine inside of mouth and nail-beds for bluish coloration), cool skin, weakness, weak pulse; unresponsiveness and dilated pupils in later stages.

Treatment:

Keep victim lying down and covered enough to prevent loss of body heat. The body position should be adjusted according to the victim's injuries. Victims in shock may improve if the feet are raised 8 to 12 in. (20–30 cm).

الشرح العربي

الأعراض

جلد شاحب أو أزرق "إذا كان المصاب جلده غامق قم بفحص داخل الفم و بالتحديد أسفل لسانه أو أظافره لترى اللون الأزرق

جلد بارد

ضعف عام

نبض ضعيف

في المراحل المتقدمة يكون المصاب لا يستجيب و تكون حدقة العين واسعة

العلاج

ابقي المصاب مستلق على الأرض و غطيه جيدا لكي تمنع فقد حرارة الجسم

وضع الجسم يجب أن يتم تعديله عل حسب الإصابة

المصاب بالصدمة من الممكن أن يتحسن إذا تم رفع قدميه بمقدار " 20 - 30 " سم بوضع مخدة تحت قدميه

Electric shock الصدمة الكهربية 

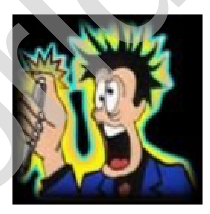
Pale (or bluish) skin (in victim with dark skin examine inside of mouth and nailbeds for bluish coloration), cool skin, weakness, weak pulse; unresponsiveness and dilated pupils in later stages and burns may be present at the site of contact with the electric source.

Treatment:

Call emergency medical help

cut off current or separate victim from contact with electricity by using dry wood, rope, cloth, or rubber; administer CPR.

If the person is faint or pale or shows other signs of shock, :lay the person down with the head slightly lower than the trunk of his or her body and the legs elevated.
Treat any major burns.



الشرح العربي

الأعراض

جلد شاحب أو أزرق "إذا كان المصاب جلده غامق قم بفحص داخل الفم و بالتحديد أسفل لسانه أو أظافره لترى اللون الأزرق. جلد بارد. ضعف عام. نبض ضعيف.

في المراحل المتقدمة يكون المصاب لا يستجيب و تكون حدقة العين واسعة.

من الممكن أن تجد حروق في أماكن اتصال الجسم بالتيار الكهربي.

العلاج

اتصل بالإسعاف

قم بقطع التيار الكهربي إذا كنت تستطيع

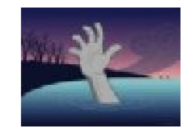
إذا لم تستطع قطع التيار قم بإبعاد المصاب عن اتصاله بمصدر الكهرباء بواسطة استخدام أي ماده عازله مثل قطعة خشب جافه أو قماش أو مطاط.

ثم قم بعمل خطوات إنقاذ الحياه " قبلة الحياه " مع الضغط على الصدر بمعدل 15 ضغطه ثم تعطيه نفسين متتالين ثم تكرر العملية" إذا كان المصاب فاقد للوعي

لو كان المصاب مغميا عليه أو شاحب أو تبدو عليه أي علامات الصدمة أجعله مستلق مكانه واجعل مستوى رأسه منخفض عن جسمه و قم برفع رجليه قليلا " 20 - 30 " سم مستخدما مخدة أو أي شيء.

قم بعلاج أي حرق موجود.

Drowning الغرق



If you see someone drowning you have to do :-

Try to get the person out of water without you go in water yourself using a wood stick or robe or any other thing. Or enter water if you can swim and know how to rescue.

When you get the victim out of water check for his breathing . If he is breathing , put him in the recovery position.

If he is not breathing, start artificial respiration and CPR immediately.

Keep the victim worm by using blankets or give worm fluids if he is conscious.
Call emergency if needed.

الشرح العربي



إذا رأيت شخص ما يغرق فعليك فعل الآتي

حاول إخراجه من الماء دون أن تدخل في الماء بنفسك مستخدما في ذلك عصاه خشبية أو حبل أو أي شيء آخر . أو ادخل الماء إذا كنت تجيد السباحة و تعرف جيدا كيفية إنقاذ غريق.



عندما تخرج الغريق من الماء قم بفحص تنفسه فإذا كان يتنفس فقم بوضعه في وضع الإستشفاء.



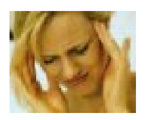
و إذا لم يكن يتنفس فابدأ بالتنفس الصناعي و إعادة إحياء القلب فورا.

حافظ على المصاب دافئي عن طريق استخدام بطانية أو قم بإعطائه سوائل دافئة إذا كان واع.



اتصل بالإسعاف إذا كان ذلك ضروريا.

Headache الصداع

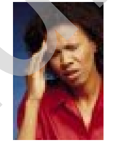


Most headaches are minor and can be treated with a pain reliever. Some headaches, however, signal a dangerous or serious medical problem.

Don't ignore unexplained headaches or one that steadily worsens.

Get medical attention right away if your headache:

Strikes suddenly and severely
Accompanies a fever, stiff neck, rash, mental confusion, :seizures, double vision, dizziness, weakness, numbness or difficulty speaking
Is severe and follows a recent sore throat or respiratory infection
Worsens after a head injury, fall or bump
Is a new pain, and you're older than age 55



الشرح العربي

معظم آلام الرأس " الصداع " تكون بسيطة و ممكن علاجها بأي مسكنات للألم. و لكن بعض آلام الرأس تعتبر علامة لمشكله طبية خطيرة.

لا تتجاهل الصداع الذي ليس له تفسير أو الذي يشتد سوءا.

استشر طبيبك إذا كان صداعك

يأتي فجأة و بقوه.

يصاحب الحمى , تصلب الرقبة , طفح جلدي , تشويش عقلي , تشنجات , ازدواج في الرؤية ,إحساس بزغلله و أسوداد الدنيا , ضعف, تنميل أو صعوبة في الكلام.

لو كان الصداع شديدا و أتى بعد التهاب في الحلق أو عدوى حديثه في الجهاز التنفسي.

أصبح الصداع أسوأ بعد إصابة في الرأس , سقوط , أو خبطه.

لو كان الصداع حديثا و أنت عمرك أكبر من 55 عاما.

Seizers الصرع

If you see any one in a fit all what you have to do is:-

make him lye on his back.

put anything under his head.

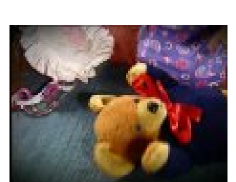
loosen his tight clothes as neck tie.

Don't put any hard thing in his mouth .

Then turn him on his side then make him to set .

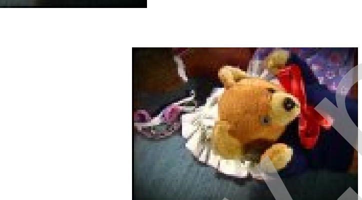
If the fits become continued or come repetitively after each other call the emergency cervice.

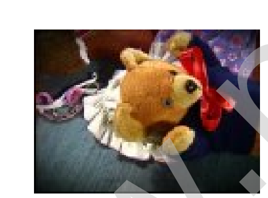
الشرح العربي

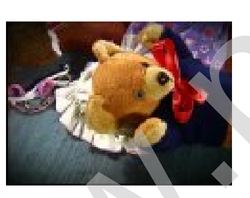


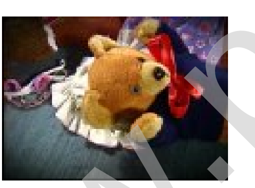
إذا رأيت أي أحد في نوبة صرع كل ما عليك فعله هو الأتي:-

أجعله مستلق على ظهره.

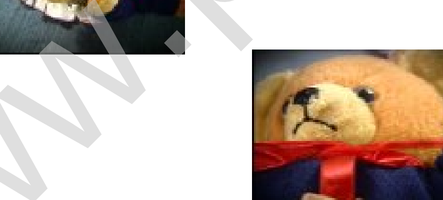








ضع أي شيء تحت رأسه مثل المخدة مثلا.



قم بفك ملابسه الضيقة مثل رباطة العنق.

لا تضع أي شيء صلب في فمه مثل عصايه خشبية صغيره أو أي شيء آخر.



ثم قم بتمييله على جنبه ثم أجلسه.



و إذا استمرت النوبات أو أصبحت متتالية في وقت قصير أطلب الإسعاف.

ehab267@hotmail.com

Bleeding " الــنــزيــف"



Make sure there's nothing embedded in the wound. Put pressure on the wound, Sit the person down and raise it above the level of the heart. Apply a bandage - a clean tea towel or pillowcase will do.

If bleeding still continues, apply pressure to blood vessels leading to area—in arm, press just below armpit; in leg, press against groin where thigh and trunk join.
Then call 999 if necessary.

الشرح العربي

تأكد إنه لا يوجد شيء داخل الجرح.

اضغط على الجرح.

اجعل الشخص المجروح في يده يجلس على الأرض و يرفع اليد أعلى من مستوى القلب.

اربط الجرح " فوطة الشاي أو حتى كيس مخدة " يمكن استخدامه.



إذا استمر النزيف قم بالضغط على الوعاء الدموي الذي يغذي هذه المنطقة ففي الذراع قم بالضغط تحت الإبط و في الرجل أضغط في منطقة التقاء الفخذ مع الجذع.

ثم اتصل بالإسعاف إذا كان ذلك ضروريا.

ملحوظة -: إن النزيف من أخطر الأشياء التي قد تؤدي بحياة الشخص و لقد رأيتم إن السيطرة عليه ليس بالأمر الصعب و لكنه مهم .



Nose bleeding نزيف الأنف

To stop the flow of blood from a common nosebleed:

Sit or stand upright to slow the flow of blood in the veins of the nose.

Don't tip your head back.

Pinch your nose with your thumb and forefinger for 10 minutes without relieving pressure. Use a watch or a clock to make sure you keep up the pressure a full 10 minutes. .

Breathe through your mouth during this time.
If the bleeding continues despite these efforts, see your doctor.

الشرح العربي



لإيقاف نزيف الأنف المعتاد:-

أجلس أو قف لإبطاء تدفق الدم في أورده الأنف.

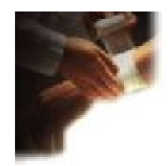
لا تميل رأسك للخلف.

أجذب أنفك بإصبعيك الإبهام و السبابة و أضغطها لمدة 10 دقائق دون أن تزيل الضغط . و استخدم ساعه لكي تتأكد من إبقاء الضغط لمدة 10 دقائق كاملة.

تنفس من فمك أثناء هذا الوقت.

لو استمر النزيف بالرغم من هذه الجهود قم بالذهاب لطبيبك.

Wounds الجروح



Treatment:

Stop bleeding, cleanse wound with soap and water and cover with sterile or clean bandage.

الشرح العربي

العلاج



أوقف النزيف.



نظف الجرح بالماء و الصابون.

وغط الجرح بضمادة معقمه أو نظيفة .



Dehydration الجفاف

If you suspect that your child is dehydrated , give your child plenty of extra liquids and oral rehydration therapy and call your doctor immediately .

الشرح العربي

إذا شككت أن طفلك عنه جفاف قم بإعطائه كميات كبيرة من السوائل و كذلك محلول معالجة الجفاف و اتصل بطبيبك فورا.

Fainting الإغماء

Symptoms: **Unconsciousness, paleness, rapid pulse, coldness of the skin, sweating.**

Treatment: **Leave victim lying down, loosen clothing, roll victim to the side and wipe out mouth in the event of vomiting.**

الشرح العربي



الأعراض

فقدان الوعي.

الشـــحـــوب.

نبض سريع.

جلد بارد.

العرق.

العلاج

اترك المصاب مستلف على الأرض

قم بتوسيع أو فك الملابس الضيقة مثل رباطات العنق.

قم بجعل المصاب يستلق على جنبه و قم بمسح فمه إذا كان هناك ترجيع.

Heart attack الأزمة القلبية

If you suspect a heart attack or even indigestion, act immediately:
Call the emergency medical response system. It's usually better to call these emergency numbers first. Calling your doctor may add unnecessary time.

Early warning symptoms of heart attack are:-

- **Pressure in the center of the chest.**
- **Pain in shoulders, neck or arms.**
- **Chest discomfort with fainting , sweating or nausea.**

Begin CPR. If the person you are calling about is unconscious, an emergency dispatcher may advise you to begin mouth-to-mouth rescue breathing and chest compression (cardiopulmonary resuscitation, or CPR). Even if you're not trained, a dispatcher can instruct you in CPR until help arrives.

Decide on the fastest method of transportation. A dispatcher automatically notifies the closest well-equipped EMS unit. Ideally, EMS responders should reach you within4 to 5 minutes. If you live in a rural or large metropolitan :area, however, you may get someone to the hospital faster by driving him or her yourself. If you think you're having a heart attack, ask someone to drive you. Never drive yourself.

Go to the nearest emergency cardiac care facility. Identify in advance the nearest center staffed 24 hours a day with physicians trained to provide emergency cardiac care.

Chew aspirin. Aspirin inhibits blood clotting, which helps :maintain blood flow through a narrowed artery. When taken during a heart attack, aspirin can decrease death rates by about 25 percent. If you think you are having a heart attack, 7take one regular-strength aspirin and chew it to speed absorption.



إذا توقعت أزمة قلبيه أو حتى سوء هضم يجب أن تتصرف بسرعة كما يلي-:

اتصل بالإسعاف . لا تتصل بطبيبك لإن ذلك سوف يكون مضيعه للوقت.

الأعراض الأولى للأزمة القلبية هي :-

- **إحساس بضغط في منتصف الصدر.**
- **ألام في الكتف و الرقبة و الذراع.**
- **عدم ارتياح في الصدر , إغماء , تصبب العرق , أو الميل للقيء .**

أبدأ التنفس الصناعي إذا كان الشخص بدأ يفقد الوعي حتى إذا كنت غير مدرب فسوف يخبرك المسعف على التليفون بأن تبدأ بالتنفس الصناعي و الضغط على الصدر إلى أن تصل المساعدة. سوف يتم إخبارك بأقرب وحدة طوارئ لك

المفروض المسعفون سيصلون إليك بعد 4 5 - دقائق. إذا كنت في منطقه نائية فإنك سوف توصل المريض سريعا للمستشفى بنفسك أفضل من انتظار الإسعاف

إذا اعتقدت إنك عندك أزمة قلبيه فاطلب من أي أحد أن يوصلك للمستشفى و لا تقود السيارة بنفسك أبدا

اذهب إلى أقرب وحدة رعاية قلب طارئه. تعرف على أقرب مركز به رعاية طبية طارئه 24 ساعه في اليوم و به أطباء مدربين في ذلك

أمضغ أسبرين لإنه يمنع التجلط مما يعمل على الحفاظ على سريان الدم في الشرايين الضيقة. و عند تناوله أثناء الأزمة ألقلبيه يمكن أن يقلل معدل حدوث الوفاة بنسبة 25 % . إذا كنت تعرف إن عندك أزمة قلبيه فقم بأخذ حبة أسبرين مقوي لتسريع امتصاصه.

Poisoning التسمم



Symptoms and signs:

Information from victim or observer, stains about mouth, presence of poison container, breath odor, pupils contracted to pinpoint size from morphine or narcotics.

Treatment:

Dilute ingested poison by administering water or milk, administer specific antidote if described on label of commercial product. Do not induce vomiting if poison is strong acid, strong alkali, or petroleum product, or if victim is unconscious or convulsive. Syrup of Ipecac available without prescription at pharmacies may be administered to induce vomiting in other cases. A universal antidote contains Ipecac and activated charcoal; the latter absorbs the poison and the former causes it to be expelled.
It's better to transfere the victim to the hospital after that to receive the required medication.



الشرح العربي

الأعراض و العلامات

معلومات من المصاب أو ممن شاهدوه.

, لطخات حول الفم , رائحة النفس ,

ضيق حدقة العين مثل خرم الإبرة من المورفين أو المخدرات

وجود وعاء المادة السامة.

العلاج

خفف السم الذي تم أخذه عن طريق إعطاء المصاب ماء أو لبن أو أعطيه مضاد السم الذي ابتلعه لو كان مكتوبا على علامة المنتج التجاري

لا تجعله يتقيأ إذا كان السم عبارة عن حمض قوي أو قاعدة قويه أو مشتقات بترولية أو إذا كان المصاب غير واع أو في حالة تشنج

شراب عرق الذهب متاح في الصيدليات دون أن يحتاج وصف الطبيب يمكن استخدامه لجعل المصاب يرجع في الحالات الأخرى غير المنهي عنها بالأعلى

المضاد العالمي الذي يستخدم يحتوي على شراب عرق الذهب و فحم منشط حيث إن الفحم يقوم بامتصاص السم و عرق الذهب يعمل على طرده من خلال الترجيع

يفضل نقل المريض بعد ذلك إلى المستشفى لأخذ العلاج اللازم

Food Poisoning التسمم الغذائي



If you develop food poisoning:

Rest and drink plenty of liquids.
Don't use antidiarrheal medications because they may slow elimination of bacteria from your body.
Mild to moderate illness often resolves on its own.

Call for emergency medical assistance if:

You have severe symptoms, such as watery diarrhea that turns bloody within 24 hours.
You suspect botulism poisoning.



الشرح العربي

إذا حدث لك تسمم غذائي قم بفعل الأتي

استرح و اشرب كميات كبيرة من السوائل و يفضل أن تكون دافئة " بمعدل من 7 إلى 10 كوب في اليوم

لا تستخدم أدوية الإسهال لأنها من الممكن أن تأخر طرد البكتيريا من جسمك

عادة المرض الغير شديد يخف لوحده

اتصل بالمساعدة الطبيه الطارئه في الحالات التالية :-

إذا كنت تعاني من أعراض شديدة مثل إسهال مثل الماء و الذي تحول إلى دم في 24 ساعه

إذا كنت تتوقع التسمم البتولي "التسمم السجقي " و هو يحدث نتيجة تناول المعلبات الفاسدة مثل الساردين أو المربى التي يتم تحضيرها في بيئه غير نظيفة دون مراعاة الأسلوب الصحي السليم في التحضير.

swallow a foreign object ابتلاع جسم غريب



If you swallow a foreign object, it will usually pass through your digestive system uneventfully.

However, some objects can lodge in your esophagus. If an object is stuck in your esophagus, you may need to remove it, especially if it is
pointed object which should be removed as quickly as possible to avoid further injury to the esophageal lining
A tiny watch or calculator type button battery, which is notorious for rapidly causing local tissue injury or death and which should be removed from the esophagus without delay
If a swallowed object blocks the airway:
Call for emergency medical assistance or go to your local emergency room.
If you have questions about the care of a person who has swallowed a foreign object, talk to your doctor.

الشرح العربي

إذا ابتلعت جسم غريب , سوف يمر بطول الجهاز الهضمي بشكل هادئ دون مشاكل.

و لكن بعض الأشياء ممكن أن تعلق في المريء . لو أن شيء قد علق في المريء فسوف تحتاج لإزالته خاصة إذا كان جسم مدبب الذي من المفروض إزالته بأقصى سرعة ممكنه لاجتناب أي إصابة أخرى للنسيج المبطن للمريء

بطارية الساعة أو الآلة الحاسبة من الممكن أن تسبب أصابه موضعيه للأنسجة كما إنه من الممكن أن تسبب الوفاة و لذلك يجب إزالتها من المريء دون تأخير

لو ابتلعت جسم غريب يسد مدخل الهواء اتصل بالعناية الطبيه الطارئه أو اذهب إلى غرفة الطوارئ المحلية

إذا كان عندك أسئلة عن العناية بالشخص الذي ابتلع جسم غريب فتحدث إلى طبيبك.

Foreign Body in the Eye جسم غريب في العين

Symptoms: Pain, redness, burning, tears.

Treatment: Pull down lower lid and remove unimpeded object with clean tissue if it lies on the inner surface of lower lid. If object has not been located, pull upper lid forward and down over lower lid. Object can be removed from surface of upper eyelid by turning lid back over a swab stick or similar object and lifting off the foreign body with a clean tissue. Finally, flush the eye with water. If object is suspected to be embedded, apply a dry, protective dressing over eye, and call physician or take patient to hospital emergency room. Keep victim from rubbing the eye. For chemical burns, flood eyes with water.

الشرح العربي

الأعراض

ألم , احمرار العين و حرقان و هرش أحيانا

العلاج

اسحب الجفن السفلي و قم بإزالة الجسم الغير مغروس بواسطة قطعة قماش أو منديل ورق نظيف لو كان الجسم الغريب هذا يقع على السطح الداخلي للجفن السفلي.

لو الجسم الغريب لم يتم تحديده قم بسحب الجفن العلوي للأمام و لأسفل على الجفن السفلي . و الجسم هذا يمكن إزالته من الجفن العلوي عن طريق إرجاع الجفن مكانه على عود تنظيف مثل عود تنظيف الأذن أو شيء آخر مماثل و إخراج الجسم الغريب باستخدام منديل نظيف

و أخيرا اغسل العين بالماء.

لو كنت تتوقع أن الجسم الغريب غرس في الجفن , ضع غيار جاف نظيف على العين و اتصل بالطبيب أو خذ المصاب إلى حجرة الطوارئ بالمستشفى

لا تجعل المصاب يحك عينه

إذا سقطت ماده كيماوية في العين يجب غسل العين بالماء مده لا تقل عن نصف ساعه و إذا ذهب المصاب للمستشفى سيتم استخدام محلول ملح للغسيل لنفس المدة.

Foreign body in the nose جسم غريب في الأنف



If a foreign object becomes lodged in your nose:

Don't probe at the object with a cotton swab or other tool. Don't try to inhale the object by forcefully breathing in. Instead, breathe through your mouth until the object is removed. Blow your nose gently to try to free the object, but don't blow hard or repeatedly. If necessary, close the opposite nostril by applying gentle pressure and then breathing out normally.
If the object is visible and you can easily grasp it with tweezers, gently remove it.
Call for emergency medical assistance or go to your local emergency room if these methods fail.

الشرح العربي

إذا تم حشر جسم غريب في الأنف لا تحفر في الجسم الغريب بعود قطن أو أي أداه أخرى

لا تحاول استنشاق الجسم الغريب عن طريق أخذ نفس عميق

بدلا من ذلك , تنفس من فمك حتى يتم إزالة الجسم الغريب

تمخط بلطف كمحاوله لتحرير الجسم الغريب و لكن لا تتمخط بقوه و لا تكرر التمخط

لو كان ضروريا أغلق فتحة الأنف الأخرى بضغط خفيف ثم بعد ذلك أخرج الشهيق طبيعيا

لو كان الجسم الغريب مرئي و يمكنك مسكه بجفت , قم بإزالته برفق

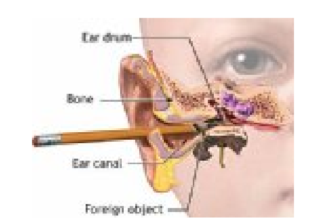
اتصل بالمساعدة الطبيه الطارئه أو اذهب إلى حجرة الطوارئ المحلية لو فشلت هذه الطرق

ehab267@hotmail.com

Foreign Object in the Ear جسم غريب في الأذن

If an object becomes lodged in the ear:

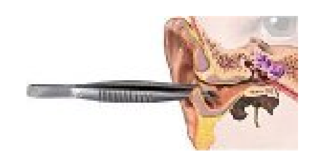
Don't try to remove the foreign object by probing with a cotton swab or other tool. If the object is clearly visible and flexible, and it can be easily grasped with tweezers, gently remove it.
If the object is not visible or is embedded in the ear, tilt the head to the affected side and shake it gently toward the ground to dislodge the object.
Call for emergency medical assistance or go to your local 6emergency room if you could not remove the object and ;the person experiences pain in the ear or reduced hearing.



الشرح العربي

إذا انحشر جسم غريب في الأذن:-

لا تحاول إزالته مستخدما عود القطن أو أي أداه أخرى.



إذا كان هذا الجسم مرئي بوضوح و مرن و من الممكن التقاطه بالجفت , قم بإزالته برفق.

لو كان هذا الجسم غير مرئي أو محشور في الأذن , ميل الرأس على الجانب المصاب و قم بهزها برفق ناحية الأرض لكي يتم إزالة الجسم الغريب.

اتصل بالمساعدة الطبيه الطارئه أو اذهب إلى غرفة الطوارئ المحلية بالمستشفى إذا لم تستطع إزالة الجسم الغريب أو أحس الشخص المصاب بألم في الأذن أو ضعف في السمع .

Foreign Objects in the Skin جسم غريب في الجلد

Use tweezers to remove slivers of wood or fiberglass, small pieces of glass or other foreign objects projecting from the skin.

Clean the area well with soap and water and apply alcohol to the wound.

If the object is completely embedded in the skin:-

Clean the area well with soap and water.
Sterilize a needle by holding it in a flame for a few seconds.
Break the skin over the object with the needle.
Use tweezers to remove the object.
If the particles don't come out easily, get medical help.

الشرح العربي

استخدم جفت لإزالة أجزاء الخشب أو الفيبروجلاس أو القطع الصغيره من الزجاج أو الأشياء الأخرى الغريبة التي تطل من الجلد.

نظف المنطقة جيدا بالماء و الصابون و ضع كحول على الجرح.

لو كان الجسم الغريب مغروسا كلية في الجلد:-

نظف المنطقة جيدا بالماء و الصابون.

عقم إبره عن طريق وضعها على اللهب لثواني معدودة.

غز الجلد فوق الجسم الغريب بواسطة الإبرة.

استخدم الجفت لإزالة الجسم الغريب.

لو كانت أجزاء الجسم الغريب لا تخرج بسهوله , اطلب المساعدة الطبيه.

Head Trauma إصابة الرأس

Most head injuries are minor and don't require hospitalization.

However, call for emergency medical assistance if any of the following symptoms are apparent:
Severe head or facial bleeding
Change in level of consciousness, even if temporary
Black-and-blue marks below the eyes or behind the ears
Cessation of breathing

If a severe head injury occurs:

.Keep the person who sustained the injury lying down and quiet in a darkened room, with the head and shoulders slightly elevated.

Avoid moving the person's neck.
Stop any bleeding with gauze or a clean cloth.
Observe the person for 1 to 2 hours to be sure the level of consciousness doesn't change.
If the person stops breathing, do mouth-to-mouth rescue breathing.

الشرح العربي

. معظم إصابات الرأس تكون بسيطة و لا تحتاج دخول المستشفى

و لكن اطلب المساعدة الطبيه الطارئه لو ظهر أحد الأعراض التالية

نزيف شديد من الرأس أو من الوجه

الوعي حتى لو لفترة بسيطة تغيير في مستوى الوعي حتى لو كان تغيير مؤقت " فقدان الوعي"

علامات سوداء و زرقاء تحت العين أو خلف الأذن . توقف التنفس

لو حدث إصابة شديدة للرأس

دع الشخص المصاب مستلق على الأرض و هادئ في غرفه مظلمة و الرأس و الكتفين مرفوعين قليلا.

تجنب تحريك رأس الشخص المصاب

قم بإيقاف أي نزيف بشاش أو قطعة قماش نظيفة

راقب الشخص لساعة أو ساعتين لتتأكد أن مستوى وعيه لم يتغير

"قبلة الحياه "لو الشخص قد توقف نفسه أبدأ بعمل التنفس الصناعي

Spinal Injury إصابة العمود الفقري

If you suspect a back or neck (spinal) injury, DO NOT MOVE THE AFFECTED PERSON. Permanent paralysis and other serious complications can result.

Assume a person has a spinal injury if:
There is evidence of a head injury, with an ongoing change in the person's level of consciousness.
The person complains of severe pain in the neck or back.
An injury has exerted substantial force on the back or head.
The person complains of weakness, numbness or paralysis, or lacks control of the limbs, bladder or bowel.
The neck or back is twisted or positioned oddly.

If you suspect someone has a spinal injury:

1.Call for emergency medical assistance.
2.Keep the person still.
3.Stabilize the neck with a heavy towel or other soft, bulky material until emergency care arrives.
4.Provide as much first aid as possible without moving the person's head or neck.

الشرح العربي

إذا كنت تتوقع إصابة العمود الفقري في الرقبة أو الظهر فلا تحرك الشخص المصاب .شلل دائم و مشاكل أخرى خطيرة ممكن أن تحدث من تحريكه
افترض أن شخص عنده إصابة بالعمود الفقري إذا

كان هناك دليل على إصابة بالرأس مع تغير في مستوى وعي الشخص

كان الشخص يشتكي من ألم شديد في الرقبة أو الظهر

إصابة سببت قوه كبيرة على الرقبة أو الظهر

كان الشخص يشتكي من ضعف , تنميل أو شلل أو لا يستطيع السيطرة على أطرافه أو المثانة أو الأمعاء

كانت الرقبة أو الظهر ملفوفان أو وضعهما غريب.

إذا توقعت أن شخص به إصابة في العمود الفقري قم بالتالي

أتصل بالمساعدة الطبيه الطارئه

لا تحرك الشخص أبدا

ثبت الرقبة بفوطه ثقيلة أو أي شيء طري إلى أن تحضر الإسعاف

قدم ما تستطيع من الإسعافات الأولية دون أن تحرك رأس أو رقبة الشخص المصاب

Fractures and Joint Injuries الكسور و إصابات المفاصل

Symptoms:

Pain or tenderness, deformity of bones, swelling, discoloration.



Treatment:

Prevent movement of injured parts until splint is applied; treat for shock; if ambulance service is not available, splint entire limb before moving. For sprains, elevate affected part and apply cold compresses.

Elastic bandages may be used for immobilization.

الشرح العربي

الأعراض:-

ألم ووجع عند الفحص

تشوه في العظم

تورم

تغير اللون

العلاج

قم بمنع تحريك الأجزاء المصابة إلى أن يتم عمل جبيرة

قم بعلاج الصدمة

لو لم توجد سيارة إسعاف قم بعمل جبيرة على كل الطرف المصاب قبل تحريكه

في حالة تمزق الأربطة قم برفع الجزء المصاب و ضع ضواغط باردة

يمكن استخدام ضمادة مطاطة في تثبيت الكسر و عدم الحركة

Sprain تمزق الأربطة





A sprain describes an injury to a ligament caused by excessive stretching. The ligament can have tears in it or can be completely torn apart.
Sprains occur most often in your ankles, knees or the arches of your feet.

Sprained ligaments swell rapidly and are painful. Generally the greater the pain, the more severe the injury.

For most minor sprains, you can probably treat the injury yourself.

Follow the instructions for PRICE:

Protect the injured limb from further injury by not using the joint. You can do this using anything from splints to crutches.
Rest the injured limb. But don't avoid all activity. Even with an ankle sprain you can usually still exercise other muscles to prevent deconditioning. For example, you can use an exercise bicycle, working both your arms and the uninjured leg while resting the injured ankle on a peg. That way you still get three-limb exercise to keep up your cardiovascular conditioning.
Ice the area. Applying a cold pack, slush bath or a compression sleeve filled with cold water are the best ways to limit swelling after an injury. Try to apply ice as soon as possible after the injury. If you use ice, be careful not to use it for too long a period. The ice could cause tissue damage.
Compress the area using an elastic wrap or bandage.
Elevate the injured limb above heart level whenever possible to help prevent or limit swelling.
You hear a popping sound when your joint is injured or you cannot use the joint. This may mean the ligament was completely torn apart. On the way to the doctor, apply a cold pack.
You have a fever and the area is red and hot. You may have an infection.
You have a severe sprain. Inadequate or delayed treatment may cause long-term joint instability or chronic pain.
If you are not improving each day after the first 48 hours go and see your doctor again.



الشرح العربي

يحدث تمزق الأربطة نتيجة للشد الزائد . ممكن للرباط أن يتمزق أو ينفصل تماما

تمزق الأربطة تحدث عادة في الأنكل و الركبة و أقواس القدم

الأربطة المتمزقة تتورم سريعا و تكون مؤلمه . عموما كلما زادت الإصابة كلما زاد الألم

في كثير من تمزق الأربطة البسيطة يمكنك علاج الإصابة بنفسك

اتبع الإرشادات التالية-:

احمي الطرف المصاب من مزيد من الإصابة عن طريق عدم استخدام المفصل . يمكنك فعل ذلك باستخدام أي شيء ابتداء من الجبائر حتى العصيان

قم بإراحة الطرف المصاب و لكن لا تتجنب كل الأنشطة . حتى في تمزق أربطة الأنكل يمكنك أن تمرن العضلات الأخرى لكي تمنع عدم التأقلم . على سبيل المثال يمكنك استخدام تمرين العجلة , تمرين ذراعيك و رجلك السليمة في حين تضع الأنكل المصاب على وتد ثابت .و بذلك سوف تمرن ثلاثة أطراف لكي تحافظ على تأقلم الجهاز الدوري

برد المنطقة المصابة . ضع منشفه باردة , حمام ثلج ذائب أو قربة مملوءة بالماء البارد هي أفضل الطرق للحد من الورم بعد الإصابة. حاول وضع الثلج بسرعة قدر ما تستطيع بعد الإصابة. إذا كنت تستخدم الثلج فكن حذرا لا تستخدمه لفترة طويلة لإنه يسبب تدمير للأنسجه.

أضغط المنطقة المصابة بواسطة رباط ضاغط أو ضمادة

أرفع الطرف المصاب فوق مستوى القلب عندما يكون ممكنا لكي تمنع أو تقلل الورم

إذا سمعت صوت طرقعه عند إصابة المفصل أو إنك لا تستطيع تحريك المفصل فهذا ممكن أن يكون تمزق كامل للرباط.في طريقك للطبيب ضع كمادات باردة

إذا كان هناك حمى و احمرار في المنطقة المصابة فممكن إن يكون قد حدث عدوى

إذا كان هناك تمزق شديد في الأربطة فإن تأخير العلاج أو العلاج الغير كافي من الممكن أن يسبب عدم ثبات في المفصل أو ألم مزمن

إذا لم تتحسن كل يوم بعد أول 48 ساعه فاذهب لطبيبك ثانية.

Dislocations خلع المفاصل

Dislocations may occur in your major joints as your shoulder, hip, knee, elbow or ankle or in smaller joints; for instance, your finger, thumb or toe. The injury will temporarily deform and immobilize your joint and may result in sudden and severe pain.

A dislocation requires prompt medical attention to return your bones to their proper positions.

If you believe you have dislocated a joint:

Get medical help immediately.
Until you receive help, splint the affected joint into its fixed position. Don't try to move a dislocated joint or force it back into place. This can damage the joint and its surrounding muscles, ligaments, nerves or blood vessels.
Put ice on the injured joint. This can help reduce swelling by controlling internal bleeding and the buildup of fluids in and around the injured joint.

الشرح العربي

الخلع من الممكن أن يحدث في مفاصلك الكبيرة مثل الركبة و الكتف و الحوض و المرفق أو الأنكل أو ممكن أن يحدث في المفاصل الصغيره مثل الأصابع و الإبهام و أصابع القدم

الإصابة سوف تشوه المفصل و تجعله لا يتحرك " تثبته " و ممكن أن تسبب ألم شديد و مفاجأ

الخلع يحتاج إلى تدخل طبي لإرجاع العظام لمكانها السليم

إذا كنت متأكد من أن لديك مفصل مخلوع أفعل الآتي

أطلب المساعدة الطبيه فورا

إلى أن تصل المساعدة قم بتثبيت المفصل المصاب على وضع الثبات الذي هو به

لا تحاول أن تحرك المفصل المخلوع أو تعيده مكانه بقوه لإن ذلك من الممكن أن يضر المفصل و العضلات المحيطة و الأربطة و الأعصاب و الأوعية الدموية

ضع ثلج على المفصل المصاب هذا ممكن أن يساعد على تقليل الورم عن طريق السيطرة على النزيف الداخلي و تعزيز السوائل في و حول المفصل المصاب.



knocked out tooth سقوط سنه

When a tooth is accidentally knocked out, get emergency medical care.

Permanent teeth that are knocked out sometimes can be re-implanted, but only if you act quickly.

Prevention is possible by wearing a mouth guard fitted by your dentist during contact sports.

If your tooth is knocked out

Handle the tooth by the top only, not the roots.
Do not rub it or scrape it to remove dirt.
Gently rinse the tooth in a bowl of tap water. Do not hold it under running water.
Try to replace the tooth in the socket. Then bite down gently ;on gauze or a moistened tea bag to help keep it in place.
If you can't replace your tooth in the socket, immediately place it in milk, your own saliva, or a warm, mild saltwater solution (1/4 teaspoon salt to 1 quart water).
Get medical attention immediately

1. Remain Calm
2. Reinsert Fast
or
3. Keep Moist
4. See Dentist

الشرح العربي

عندما تسقط سنه عرضيا اطلب الرعاية الطبيه الطارئه

الأسنان الدائمة التي تسقط من الممكن أحيانا إعادة زرعها و لكن إذا تصرفت سريعا

الوقاية من سقوط الأسنان ممكن عن طريق ارتداء واقي للفم يعمله لك طبيب أسنانك لترتديه أثناء ممارسة الرياضة

إذا سقطت لك سنه

امسك السنة من رأسها فقط و ليس من جذرها

لا تدعكها أو تحكها لإزالة ما يعلق بها من أقذار

برف قم بشطف السنة في حمام ماء من الصنبور . و لكن لا تمسكها تحت مياه الصنبور الجارية مباشرة

حاول أن تضع السنة في مكانها ثم أضغط برفق على شاشه أو باكتة شاي رطبه لكي تساعد بقاء السنة في مكانها

إذا لم تستطع وضع السنة في مكانها فضعها فورا في لبن أو في ريقك أو في ماء دافئ مملح " ربع معلقة صغيرة ملح تذاب في ربع جالون ماء " ثم اطلب العناية الطبيه فورا.

Bee Stings لسعة النحلة



The danger of bee stings:

The two greatest risks from most insect stings are allergic reaction (which occasionally, in some individuals could be fatal) and infection (more common and less serious).

What to do if you are stung:

If you have been stung by a bee, wasp, hornet, or yellow jacket, follow these instructions closely:

Bees leave behind a stinger attached to a venom sac. Do not try to pull it out as this may release more venom; instead gently scrape it out with a blunt-edged object, such as a credit card or dull knife.
Wash the area carefully with soap and water. This should be continued several times a day until the skin is healed.
Apply a cold or ice pack, wrapped in cloth for a few minutes.
Apply a paste of baking soda and water and leave it on for 15 to 20 minutes.
Take acetaminophen for pain.
Other remedies for pain and itching may include:

dabbing on a tiny amount of household ammonia.
Over-the-counter products which contain ammonia are also available for insect stings.
taking an over-the-counter antihistamine, if approved by your physician.
Be sure to follow dosage instructions for children.

When to seek medical attention:

Seek immediate medical attention if you are stung in the mouth or nose as swelling may block airways.

Also seek emergency care **if any of the following symptoms are present, as these could indicate an allergic reaction:**

large areas of swelling
abnormal breathing
tightness in throat or chest
dizziness
hives
fainting
nausea or vomiting
persistent pain or swelling

الشرح العربي

خطر لسعة النحلة-:

إن أكبر خطرين من لسع معظم الحشرات هما الحساسية (التي تكون قاتله في بعض الناس) و العدوى (تحدث كثيرا و لكن أقل خطرا)

ماذا تفعل إذا تم لسعك من نحله ؟

إذا تم لسعك من نحله , أو زنبور أو زنبور أصفر اتبع هذه التعليمات-:

النحل يترك وراؤه شوكه متصلة بحويصلة السم . لا تحاول نزعها لإن ذلك من الممكن أن يفرز سم أكثر . بدلا من ذلك قم بقشطها برفق للخارج بواسطة شيء غير حاد مثل كريديت كارت أو سكينه تلمه.

أغسل مكان اللسعة بالماء و الصابون . و هذا يجب أن يتم أكثر من مره في اليوم إلى أن يلتئم الجلد.

ضع شيء بارد أو عبوة ثلج ملفوفة في قطعة قماش لبضعة دقائق.

ضع عجينة من بيكاربونات الصوديوم " كاربوناتو " على اللسعة و اتركها 15 - 20 دقيقه

يمكن أن تأخذ أي مزيل للألم مثل " أسيتومينوفين"

هناك أدوية أخرى لإزالة الألم و الهرش و منهم-:

وضع كمية صغيره جدا من الأمونيا البيتي " النشادر"

أيضا الأدوية الموجودة في المنزل و لا تحتاج وصفة الطبيب و التي تحتوي على الأمونيا تستخدم لعلاج لدغ الحشرات.

ممكن استخدام مضادات الهيستامين الموجودة بالمنزل إذا كان الطبيب مصرح لك باستخدامها

تأكد من إتباع الجرعة المظبوطه للأطفال

متى تحتاج للطبيب؟

اذهب للرعاية الصحية فورا إذا كانت اللسعة في الأنف أو في الفم لإن الورم الناتج من اللسعة ممكن أن يسد مدخل الهواء .

أيضا يجب أن تذهب إلى الطوارئ لو وجد أي عرض من الأعراض التالية

مساحه كبيرة من الورم مكان اللسعة

تنفس غير طبيعي. ضيق في الصدر أو الحنجرة . دوخه. أرتكاريا " هرش" . إغماء.

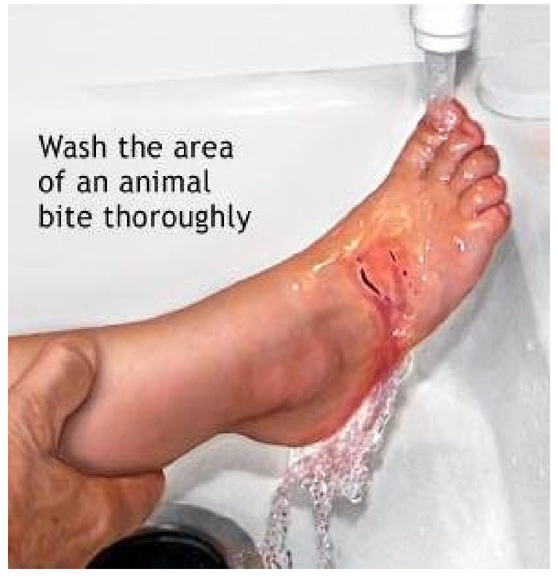
غثيان أو ترجيع.

وجع أو ورم مستمر.

Animal Bites عضة الحيوانات

The danger of animal bites:

Animal bites and scratches, even when they are minor, can become infected and spread bacteria to other parts of the body.



Care for animal bites:

For superficial bites from a familiar household pet who is immunized and in good health:

Wash the wound with soap and water under pressure from a faucet for at least five minutes, but do not scrub, as this may bruise the tissue. Apply an antiseptic lotion or cream.

Watch for signs of infection at the site, such as increased redness or pain, swelling, drainage, or if the person develops a fever. Call your physician or healthcare provider right away if any of these symptoms occur.

For deeper bites or puncture wounds from any animal, or for any bite from a strange animal:



If the bite or scratch is bleeding, apply pressure to it with a clean bandage or towel to stop the bleeding.

Wash the wound with soap and water under pressure from a faucet for at least five minutes, but do not scrub, as this may bruise the tissue.
Dry the wound and cover it with a sterile dressing, but do not use tape or butterfly bandages to close the wound, as this trap could harmful bacteria in the wound.

Call your physician or healthcare professional for guidance in reporting the attack and to determine whether additional treatment, such as antibiotics, a tetanus



booster, or rabies vaccination is needed. This is especially important for bites on the face, or for bites that cause deeper puncture wounds of the skin.

If possible, locate the animal that
inflicted the wound. Some animals need to be captured, confined, and observed for rabies. Do not try to capture the animal yourself; instead contact the nearest animal warden or animal control office in your area.

If the animal cannot be found, or if the animal was a high-risk species , or the animal attack was unknown, the victim may need a series of rabies shots.

Call your physician or healthcare provider
for any flu-like symptoms such as a fever, headache, malaise, decreased appetite, or swollen glands following an animal bite.

****

****

الشرح العربي

الخطر في عضة الحيوانات حتى لو كانت عضه صغيره من الممكن أن تصيبها العدوى و تنشر البكتيريا لأجزاء أخرى في الجسم

علاج عضة الحيوانات

للعضة السطحية من حيوانات المنزل التي تم تطعيمها و هي في صحة جيده:-

اغسل الجرح بالماء و الصابون تحت ضغط من الصنبور لمدة 5 دقائق على الأقل و لكن لا تحك الجرح لإن ذلك من الممكن أن يسبب كدمه للأنسجه. ضع لوثيون مطهر أو كريم

انظر لعلامات العدوى في مكان العضة مثل زيادة احمرار الجلد أو الألم أو الورم ارتفاع درجة حرارة الجسم . اتصل بطبيبك أو رعايتك الصحية فورا لو ظهر أي من هذه العلامات.

للعضة العميقة من أي حيوان أو أي عضه من أي حيوان ضال:-

لو كان الجرح ينزف , قم بالضغط عليه بضمادة نظيفة أو فوطه لإيقاف النزيف.

اغسل الجرح بالماء و الصابون تحت ضغط من الصنبور لمدة 5 دقائق على الأقل و لكن لا تحك الجرح لإن ذلك من الممكن أن يسبب كدمه للأنسجه.

نشف الجرح و غطيه بغطاء معقم و لكن لا تستخدم شريط أو فراشة الضمادات لإن ذلك ممكن أن يدخل بكتيريا ضاره داخل الجرح.

اتصل بطبيبك أو رعايتك الصحية لترشدك إذا كان هناك علاج إضافي مثل مضاد حيوي و جرعه تنشيطية للتيتانوس أو تطعيم السعار لو كنت تحتاجه.

ذلك ضروري خاصة للعض في الوجه أو العضة التي تسبب جرح غائر في الجلد

لو كان ممكن أمسك الحيوان الذي سبب الجرح . بعض الحيوانات من الضروري الإمساك بها و ملاحظتها للسعار.

لا تحاول إمساك الحيوان بنفسك و لكن اتصل بأقرب مراقب حيواني أو مكتب السيطرة على الحيوان في منطقتك.

إذا كان من الصعب إيجاد الحيوان أو كان من الحيوانات شديدة الخطورة أو مهاجمة الحيوان كانت غير معروفه سيحتاج المصاب أن يأخذ علاج السعار

اتصل بطبيبك أو رعايتك الصحية لأي أعراض تشبه الأنفلونزا مثل

ارتفاع درجة الحرارة , صداع , فتور , ضعف في الشهية أو تورم في الغدد بعد عضة الحيوان.

Human bite عضة الإنسان

Human bites can often be as dangerous or more dangerous than animal bites because of the types of bacteria and viruses contained in the human mouth.

If you sustain a human bite that breaks the skin:

Stop the bleeding by applying pressure.
Wash the wound thoroughly with soap and water.
Apply an antibiotic cream to prevent infection.
Apply a clean bandage.
Get emergency medical care.
If you haven't had a tetanus shot in the past 10 years, you'll need a booster.

الشرح العربي

إن عضة الإنسان لأخيه الإنسان من الممكن أن تكون أخطر من عضة الحيوان بسبب نوع البكتيريا و الفيروسات الموجودة في فم الإنسان

:- إذا عضك أي إنسان عضه هتكت الجلد

أوقف النزيف عن طريق الضغط على الجرح

أغسل الجرح بالماء و الصابون

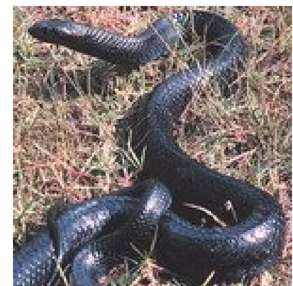
ضع كريم مضاد حيوي لكي تمنع العدوى

ضع ضمادة نظيفة

اطلب العناية الطبيه الطارئه

فسوف تحتاج جرعه منشطه إذا لم تكن أخذت جرعة تيتانوس في ال 10 سنوات الماضية

Snake Bite عضة الثعبان



The danger of snake bites:

can cause infection or allergic reaction in some people.

Snakes cause poisonous bites
Rattlesnake
Copperhead
Cottonmouth
Water Moccasin
Coral Snake

Treatment :-



Call for emergency assistance immediately if someone has been bitten by a snake. Responding quickly in this type of emergency is crucial.

Don't try to capture the snake.

While waiting for emergency assistance:

Don't cut the wound or suck the venom with your mouth.

Wash the bite with soap and water.
Immobilize the bitten area and keep it lower than the heart.
Cover the area with a clean, cool compress or a moist dressing to minimize swelling and discomfort.
Monitor vital signs.
If a victim is unable to reach medical care within 30 minutes, the American Red Cross

recommends:

Apply a bandage, wrapped two to four inches above the bite, to help slow the venom. This should not cut off the flow of blood from a vein or artery - the band should be loose enough to slip a finger under it.
A suction device can be placed over the bite to help draw venom out of the wound without making cuts. These devices are often included in commercial snake bite kits.
Most often, physicians use antivenin -- an antidote to snake venom -- to treat serious snake bites. Antivenin is derived from antibodies created in a horse's blood serum when the animal is injected with snake venom. Because antivenin is obtained from horses, snake bite victims sensitive to horse products must be carefully managed.

Preventing snake bites:

Some bites, such as those inflicted when you accidentally step on a snake in the woods, are nearly impossible to prevent. However, there are precautions that can reduce your chances of being bitten by a snake. These include:

Leave snakes alone. Many people are bitten because they try to kill a snake or get too close to it.
Stay out of tall grass unless you wear thick leather boots and remain on hiking paths as much as possible.
Keep hands and feet out of areas you cannot see.

Do not pick up rocks or firewood unless you are out of a snake's striking distance.
Be cautious and alert when climbing rocks.

الشرح العربي

أخطار عضة الثعبان هي-:

يمكن أن تنقل عدوى أو تسبب حساسية عند بعض الناس

أنواع الثعابين التي عضتها سامه

الحية ذات الجرس , الكبرى , صل الماء " حيه أمريكية ضخمه سامه" ,مقسيين الماء و الأفعى المرجانية و هي حيه أمريكية صغيره سامه

علاج عضة الثعبان

أطلب الإسعاف فورا إذا تم عض أحد من ثعبان . التصرف السريع في هذه الحالة الطارئه مهم جدا

لا تحاول الإمساك بالثعبان

أثناء انتظارك المساعدة الطارئه قم بفعل الأتي

لا تقم بتشريط الجرح أو مص السم بفمك

أغسل العضة بالماء و الصابون

لا تحرك المنطقة المصابة و اجعلها في مستوى منخفض عن القلب

قم بتغطية المنطقة المصابة بضمادة باردة أو غيار رطب لتقليل الورم و عدم الراحة

راقب العلامات الهامة مثل النبض

إذا لم يستطع المصاب أن يصل للرعاية الطبيه في خلال 30 دقيقه فإن الصليب الأحمر الأمريكي يقترح فعل الأتي

قم بربط ضمادة على بعد 2 - 4 بوصات فوق العضة لكي تقلل من سرعة انتشار السم . هذا لا يمكن أن يقطع مرور الدم في الأوردة أو الشرايين فالمفروض أن تكون الضمادة مربوطة بوسع كاف ليسمح بدخول إصبع من تحتها

يمكن استخدام جهاز شفط لإزالة السم من الجرح دون إجراء أي تشريط في الجرح . هذه الشفطات عادة تكون ضمن حقيبة الإسعافات الأولية التجارية لعلاج عضة الثعبان

عادة يستخدم الأطباء مضادات السم لعلاج عضات الثعبان الخطيرة. و لأن مضادات السم تجلب من الحصان و لذلك فإن المصابين اللذين عندهم حساسية من منتجات الأحصنة يجب علاجهم بحزر

الوقاية من عض الثعابين

بعض العضات التي تحدث عارضة أثناء دهسك لأحد الثعابين في الغابة مستحيل منعها . بالرغم من أن هناك احتياطات التي من الممكن أن تقلل فرصة عض الثعبان و هي-:

دع الثعابين في حالها . كثير من الناس يتم عضهم لأنهم يحاولون قتل الثعبان أو يقتربون منه جدا

أبق خارج الحشائش الطويلة إلا إذا كنت ترتدي حذاء جلد سميك ذو عنق طويل " بوت " و ابق في الطرق الممهدة للسير قدر المستطاع

أبق الأيدي و القدمين خارج المنطقة التي لا تستطيع رؤيتها .

لا تلتقط أحجار أو أخشاب للنار إلا إذا كنت في خارج نطاق الأفاعي

كن حذر و يقظ عند تسلق الصخور.

Spider Bites عضة العنكبوت



If you are bitten by a spider within a few hours, intense pain and stiffness may begin. Other symptoms include:
Chills
Fever
Severe abdominal pain

If bitten by a spider:

Clean the site well with soap and water.

Apply a cool compress over the bite location and keep the affected limb elevated to about heart level.

Aspirin or acetaminophen may be used to relieve minor symptoms in adults.

Do not give aspirin to children. Give them acetaminophen instead.

Treatment in a medical facility may be necessary for children less than 6 years old or for adults with severe symptoms.

If bitten by a brown recluse or black widow spider:



Make a positive identification. If the bite is on an arm or a leg, place a snug bandage above the bite to help slow or halt the venom's spread.

Ensure that the bandage is tight enough to slow the flow of blood at skin level but not so tight as to cut off circulation in the arm or the leg.
Apply a cloth dampened with cold water or filled with ice.
Seek immediate medical attention.

الشرح العربي

إذا عضك عنكبوت فسوف تحس في خلال ساعات قليلة بألم شديد و تصلب ممكن أن يبدأ و أعراض أخرى مثل

رعشه , حمى , ألم شديد بالبطن

إذا تم عضك بعنكبوت قم بالتالي

ضع كماده باردة على موقع العضة و ارفع الطرف المصاب إلى مستوى القلب تقريبا

يمكن استخدام الأسبرين أو الأسيتومينوفين لإزالة الأعضاء البسيطة في الأشخاص البالغين

ehab267@hotmail.com

لا تعطي أسبرين للأطفال و لكن يمكن الإستعاضه عنه بالأسيتومينوفين

العلاج في وحده طبية من الممكن أن يكون ضروريا للأطفال أقل من 6 سنوات أو البالغين الذين يعانون من أعراض شديدة

إذا تم عضك بواسطة " المنعزل الأسمر " أو " عنكبوت الأرملة السوداء "

تعرف على الحشرة

إذا كانت العضة في الذراع أو الرجل ضع ضمادة مريحة فوق العضة لإبطاء أو تعطيل انتشار السم

تأكد من أن الرباط محكم بدرجه كافيه لكي يقلل سريان الدم على مستوى الجلد فقط و لكن ليس محكم جدا لدرجة قطع الدورة الدموية في الذراع أو الرجل

ضع قماشه مغمورة بالماء البارد أو مملوءة بالثلج على العضة

أطلب الرعاية الطبيه فورا.

Frostbite قضمة الثلج

Symptoms: **Numbness, pale, glossy skin, possible blistering.**

Treatment: **Warm by placing victim indoors, remove covering, bathe frozen part in warm water; do not massage. For cold exposure, give artificial respiration. Placing blankets over a person who has a reduced body core temperature will do no good; heat must be applied to the victim to bring the temperature up to normal. If conscious, give warm liquids by mouth.**

الشرح العربي

الأعراض:- **تنميل , جلد شاحب لامع و تكوين بقابيق محتمل.**

العلاج

التدفئة عن طريق وضع المصاب داخل المنزل و قم بإزالة الملابس و اغسل الجزء المتجمد بماء دافئ و لا تقوم بعمل تدليك.

للتعرض للبرد قم بعمل تنفس صناعي.

وضع بطاطين على شخص عنده انخفاض في درجة حرارة جسمه الداخلية لن يكون له تأثير

المصاب يجب أن يوضع أمام حرارة مثل مدفأة أو تكييف ساخن لرفع درجة حرارة الجسم إلى الحد الطبيعي

إذا كان المصاب واع أعطيه سوائل دافئة عن طريق الفم.

What's in the first aid kit? ماذا تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية

You can make your own first aid kit by collecting the following items. It's easy – just make sure you place the items in an easily recognizable box, then store in an accessible place. Alternatively, you could buy a complete kit.

إنك تستطيع أن تكون حقيبتك للإسعافات الأولية بنفسك. إن ذلك سهلا ـ فقط تأكد من إنك تضع المكونات في صندوق سهل التعرف عليه ثم قم بتخزينه في مكان يسهل الوصول إليه . و من الممكن أن تشتري حقيبة إسعافات أوليه كاملة

Basic materials for a first aid kit	المكونات الأساسية
Easily identifiable box	صندوق سهل التعرف عليه
Adhesive dressings (plasters) in assorted sizes	بلاستر متنوع الأحجام
Six medium sterile dressings	ست ضمادات " فوط " معقمه متوسطه
Two large sterile dressings	ضمادتين كبيرتين
Non-alcoholic wound cleaning wipes	مساحات جرح معقمه خاليه من الكحول
Six triangular bandages	ست ضمادات مثلثيه
Safety pins	دبابيس أمان
Disposable gloves	قفازات تستعمل مره واحده فقط
Useful additions	**إضافات مفيدة**
Two crepe roller bandages	لفتين شاش
Scissors	مقصات
Tweezers	جفت
Two extra large sterile dressings	ضمادتين كبيرتين جدا معقمه
Micro-pore tape	شريط ذو ثقوب صغيره جدا
Plastic face shield or pocket face mask	درع وجه بلاستيك أو قناع وجه يوضع في الجيب
Notepad and pencil	مفكره و قلم رصاص
Blanket	بطانية
Survival bag	حقيبة إنقاذ
Torch	كشاف طرش
Whistle	صفاره
Thermometer	ترمومتر
Burn gel	جيل للحروق
Ice pack	عبوة ثلج
Sterile eye wash	غسول عين معقم

First aid myths خرافات الإسعافات الأولية

MYTH 1 :

The best thing to put on a burn is butter.
According to the survey, nearly one in five parents with young children would treat a child with a large burn by applying things such as butter, ice or margarine.
'Putting butter or margarine on a burn is absolutely useless.And once the person gets to Casualty, the substance will have to be removed, which could be painful.
Nor should ice be used, as this can produce a cold burn on top of the hot burn.

FACT:

Place the burned area under cold water for ten minutes to reduce pain and distress and possibly give a better cosmetic result. Then wrap it in cling film, to reduce the risk of infection, and allow the area to continue cooling. This also helps reduce the discomfort caused by contact with the air.

الخرافة الأولى

أفضل شيء يوضع على الحروق هي الزبده

تبعا للدراسات فإن واحد من كل 5 أباء يعالجون الطفل المصاب بحرق كبير عن طريق وضع الزبده أو الثلج أو السمنه على الحرق

وضع الزبده أو السمنة على الحرق لا يفيد مطلقا و سوف يتم إزالة هذه المواد و ذلك سيكون مؤلم

و لا حتى الثلج يجب أن يستخدم لإن ذلك من الممكن أن يسبب حرق بارد بالإضافة إلى الحرق الساخن

الـــحـــقـــيـــقـــة

ضع المنطقة المحروقة تحت المياه الباردة لمدة 10 دقائق لتقليل الألم و القلق و يمكن أن يعطي شكل جمالي أفضل للحرق . ثم اربط الحرق بقطعة بلاستيك شفاف لتقليل خطر العدوى و اسمح للمنطقة المصابة أن تستمر في البرودة . هذا سوف يقلل من عدم الراحة الناتج من الاتصال بالهواء

MYTH 2 :

Treat a nosebleed by tilting the head back and pinching the nose.
Tilting the head back will encourage the blood to run down the back of the throat and possibly into the stomach, inducing vomiting. Some people also say you should place a cold object on the base of the neck but this is an old wives' tale.

FACT:

Sit the person down, reassure them and pinch the tip rather than the hard bit of the nose. Discourage them from coughing or swallowing until the bleeding stops. It may be helpful to place a bowl on the floor to catch any dripping blood.

It's even better to lay the person on their side in the recovery position, preferably on the floor. If they become unconscious, you should check regularly that they are still breathing.

الخرافة الثانية

عالج نزيف الأنف عن طريق إمالة الرأس للخلف و جذب الأنف

إمالة الرأس للخلف سوف يجعل الدم يرجع للخلف و ينزل إلى المعدة و يسبب ترجيع . و بعض الناس أيضا يقولون من المفروض أن تضع شيء بارد على قاعدة الرقبة و لكن هذه فقط حكايات زوجات قديمة

الــحــقــيــقـــة

أجلس الشخص المصاب و طمأنه ثم قم بجذب طرف الأنف أكثر من المنطقة الصلبة في الأنف . أطلب منه عدم الكحة أو البلع إلى أن يقف النزيف. سيكون شيء مفيد أن تضع طاسه على الأرض لكي ترى أي تقطير دم.

أيضا من الأفضل أن تجعل المصاب يستلق على جنبه في وضع الإستشفاء و من المفضل على الأرض . إذا فقد الوعي يجب عليك أن تتأكد بانتظام من إنه مازال يتنفس.

MYTH 3 :

Remove an object embedded in a wound as soon as possible.
The object in the wound could be blocking further blood loss, so if you pull it out you could be dealing with a major hemorrhage.

FACT:

The aim is to build a 'bridge' over the object while keeping pressure on the wound. Apply padding to either side of the object, then bandage over without pressing on it. Call for an ambulance.

الخرافة الثالثه

قم بإزالة أي شيء مغروس في الجرح بأسرع ما يمكن

إن الجسم الموجود في الجرح من الممكن أن يمنع فقد دم أكثر . و لهذا إذا قمت بنزعه فسوف تتعامل مع نزيف رئيسي شديد

الــحــقــيــقـــة

الهدف هو أن تصنع كوبري فوق الجسم الغريب في أثناء الضغط على الجرح. طبق البطانة على كل من جانبي الجسم الغريب ثم أربط عليه دون ضغط ثم اتصل بالإسعاف

MYTH 4 :

If you give the kiss of life, you should see immediate results.

FACT:

Cardio pulmonary resuscitation (CPR) includes mouth-to-mouth ventilation and chest compressions.

'People rarely respond immediately to CPR, However, this does not mean you are not possibly helping to save their life.'

The first few minutes are critical. CPR helps to keep the key organs alive until the ambulance turns up, so you should not give up.'

With adults, you should give two mouth-to-mouth ventilations followed by 15 chest compressions. Continue until the ambulance arrives or the person shows obvious signs of recovery. The procedure is different for a child and needs to be fully understood before practicing

الخرافة الرابعه

إذا أعطيت قبلة الحياه من المفروض أن ترى النتائج في الحال

الـــحـــقـــيـــقـــة

إن عملية الإنعاش تتضمن قبلة الحياه و ضغطات الصدر

نادرا ما يستجيب الناس لعملية الإنعاش و مع ذلك فإن هذا لا يعني إنك لا تساعد في إنقاذ حياتهم

الدقائق الأولى حرجه . عملية الإنعاش تساعد على بقاء الأجهزة الأساسية حيه حتى تحضر الإسعاف و لهذا لا يجب عليك الإستسلام

في البالغين , يجب عليك أن تعطي قبلتين حياه ثم تتبعها بـــ 15 ضغطه على الصدر . و كرر العملية إلى أن تصل الإسعاف أو تظهر على الشخص علامات الإستشفاء . هذه العملية مختلقه بالنسبة للأطفال و من المفروض فهمها جيدا قبل تطبيقها.



"ما من صواب و خير فمن الله و ما من خطأ فمن نفسي و من نزغ الشيطان "

الحمد و الشكر ,,, كل الشكر لله الواحد القهار الذي أعانني على أن أخرج هذا العمل في هذه الصورة و يعلم الله إني بذلت أقصى ما في وسعي حتى يصل إليكم هذا الكتاب في أفضل صورة له .

إني أدعو الله أن يفيدكم بهذا العمل و يكون عونا لكم في التصرف في إنقاذ الحالات الحرجة و التي تحتاج تصرف فوري دون أي تأخير أو تباطأ لإنقاذ حياة مصاب قد يقضي نحبه لو تركناه دون تدخل منا في حين إننا نستطيع أن نقدم له الإسعافات البسيطة التي تبقيه حيا إلى أن تصل الإسعاف لتكمل عملية إسعافه.

إن هذا العمل أمانة بين أيدكم فبلغوه و أنشروه لتعم الفائدة بإذن الله.

سأكون سعيدا جدا لاستقبال استفساراتكم و تعليقاتكم و أي نصيحة لي أو أي تصحيح لمعلومة قد أخطأت في عرضها.

ehab267@hotmail.com

www.ph4world.com

تحياتي ,,,,,

طبيب إيهاب السعيد

طب المنصورة

جمهورية مصر العربية

يونيو 2007

أعمال المؤلف

كتاب تعلم كل طرق الحقن

كتاب المرشد في الإسعافات الأولية